

МИНИСТЕРСТВО ПО ДЕЛАМ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН

УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

# ФУТБОЛ

УЧЕБНИК

ТАШКЕНТ – 2005

Учебник разработан в соответствии с программой по футболу для студентов институтов физической культуры и факультетов физвоспитания педагогических университетов.

В учебнике излагаются вопросы техники и тактики игры в футбол, методики обучения и тренировки. В отличие от предыдущих учебников в нем учтены специфика и особенности занятий футболом в Узбекистане, как региона с высокой внешней температурой и инсоляцией.

*Под общей редакцией к.п.н., доцента Нуримова Р.И.*

#### РЕЦЕНЗЕНТЫ:

*Айрапетьянц Л.Р. – доктор педагогических наук, профессор, заслуженный тренер Узбекистана,*

*Донченко П.И. – кандидат педагогических наук, профессор.*

Допущен к изданию научно-методическим советом Министерства по делам культуры и спорта Республики Узбекистан в качестве учебника.

Учебник подготовлен по инновационной программе «Центра науки и технологий» при Кабинете Министров Республики Узбекистан.

© Издательско-полиграфический  
отдел УзГосИФК, 2005 г.

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Суверенному Узбекистану более десяти лет. За это время сменилось несколько поколений футболистов и тренеров. Сборные команды участвовали в международных соревнованиях различного уровня и имеют определенные достижения. Внутренний чемпионат страны ежегодно проходит организованно и стабильно. Много соревнований по мини-футболу проводится для детей и юношей. Особое внимание уделяется женскому футболу.

В Узбекистане свыше 70000 организовано занимающихся футболом, имеется свыше 320 футбольных школ и школ-интернатов, создаются новые центры подготовки сборных команд; свыше 3000 тренеров имеют среднее и высшее физкультурное образование.

Необходимость подготовки учебника «Футбол», в котором были бы отражены данные современных научных исследований, полученные за годы независимости Республики Узбекистан, оказалась сегодня особенно актуальной.

Учебник предназначен студентам институтов физической культуры, специализирующихся по футболу, он составлен в соответствии с программой подготовки специалистов по данному предмету.

Содержание учебника излагается в соответствии с требованиями программы подготовки тренеров-преподавателей по футболу и предусматривает изучение студентами курса теории и методики преподавания футбола, овладение теорией техники и тактики футбола, приобретение знаний, умений, профессионально-педагогических навыков, необходимых для самостоятельной работы. Особое место уделено вопросам планирования и тренировки футболистов в условиях жаркого климата.

В подготовке учебника принимали участие: канд. пед. наук, доц. Г.М. Сергеев (глава I), канд. пед. наук, доц. Р.А. Акрамов (глава II, X), канд. пед. наук, доц. Р.И. Нуримов (глава III), доктор пед. наук, проф. И.А. Кошбахтиев (глава IV), канд. пед. наук, доц. А.И. Талипджанов (глава V), канд. пед. наук, доц. З.Г. Гапшаров (глава VI), канд. пед. наук З.Р. Нуримов (глава VII), А.А. Климов (глава VIII, XII), канд. пед. наук, доц. Ш.Т. Исеев (глава IX), О.А. Курбанов (глава XI), А.Р. Имамходжаев (глава XIII).

При написании учебника авторами использован опыт работы кафедры УзГосИФК, а также материалы исследований последних десяти лет, значительно расширены материалы, связанные с подготовкой юных и высококвалифицированных футболистов. Учтены также пожелания преподавателей УзГИФК.

Материалы учебника рассмотрены и рекомендованы экспертной комиссией Федерации футбола и учебно-методической комиссией Министерства высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан.

Все замечания и пожелания по учебнику просим направлять по адресу: город Ташкент, улица Аккурган, 2, УзГосИФК.

## ГЛАВА I. ИСТОРИЧЕСКИЙ ОЧЕРК. ВОЗНИКНОВЕНИЕ И РАЗВИТИЕ ИГРЫ

**Футбол** – одна из старейших спортивных игр. Англичане доказывают, что игра ногами в мяч на Британских островах была известна уже в IX веке.

26 октября 1863 года в Лондоне при организации английской футбольной ассоциации были утверждены первые официальные правила игры, содержащие 13 статей. В дальнейшем эти правила стали основой игры в футбол для всех других национальных ассоциаций.

В первых правилах игры в футбол было отмечено, что длина поля – не больше 200 ярдов (183 м), ширина – не больше 100 ярдов (91 м). Ворота состоят из двух стоек, расположенных на расстоянии 8 ярдов (7,32 м) друг от друга, без перекладины. В 1866 году между стойками натянули веревку, ограничивающую их высоту. Лишь спустя 10 лет веревку заменили деревянной перекладиной.

Вратарь не имел права играть руками. Только в 1871 году ему разрешили играть руками, и то лишь в пределах площади ворот. Потребовалось более 30 лет, чтобы вратарь получил право играть руками в пределах штрафной площади (1902 г.).

Долгое время не было ни штрафного, ни 11-метрового ударов. Наказания за нарушения ограничивались свободными ударами. Наконец, в 1891 году было введено одно из самых строгих наказаний – 11-метровый удар, или, как его называют по английской терминологии, пенальти.

В период зарождения футбола за соблюдением правил игры следили капитаны команд. Судья на футбольном поле появился в 1880 году, а через год судья стал выходить на поле с двумя помощниками. Свисток введен в 1878 году, до этого

судья останавливал и возобновлял игру голосом, либо руками.

В те годы правила не были едиными и обязательными для всех национальных футбольных ассоциаций. Каждая ассоциация по своему усмотрению вносила в них различные изменения. Это обстоятельство затрудняло проведение международных встреч и организацию международных соревнований.

В 1882 году состоялось объединение четырех самостоятельных футбольных союзов: Англии, Шотландии, Уэльса и Ирландии. Были приняты единые правила и утвержден Международный Совет, имеющий право производить те или иные изменения в правилах футбола.

В 1871 году в Англии был утвержден розыгрыш Кубка страны. За этот кубок английские футбольные клубы ведут борьбу и в настоящее время.

Первая футбольная встреча международного масштаба состоялась между командами Англии и Шотландии в 1873 году. Расстановка игроков в командах была иной, чем сейчас, хотя число игроков не превышало 11 человек. В команде Англии семь игроков было в нападении, один в полузащите, два защитника и вратарь. Шотландия в команду включала шесть нападающих, двух полузащитников, двух защитников и вратаря.

В 80-х годах XIX века игра в футбол распространяется в странах континентальной Европы. В 1875 году футбол проникает в Голландию, затем, несколько позже, в Данию. С 1882 года в футбол начали играть в Швейцарии, с 1890 года в Чехии, с 1897 года в России.

В 1882 году было основано управление международных ассоциаций. Наконец, 21 мая 1904 года по инициативе Франции была организована Международная Футбольная

Ассоциация – ФИФА, куда в настоящее время входит более 200 стран. Наряду с ФИФА с 1954 года существует Европейский футбольный союз – УЕФА. Начиная с 1930 года каждые 4 года проводятся чемпионаты мира по футболу, а с 1958 года – чемпионаты Европы, в которых участвуют национальные сборные команды. С 1900 года футбол стал олимпийским видом спорта, но официально он был включен в программу Олимпийских игр только в 1908 году.

Азиатская Футбольная Конфедерация (АФК) была организована в 1954 году и в настоящее время объединяет около 44 стран.

Федерация футбола Узбекистана с 1994 года входит в ФИФА и АФК и принимает участие во всех официальных соревнованиях, проводимых ФИФА и АФК.

## **РАЗВИТИЕ ФУТБОЛА В УЗБЕКИСТАНЕ**

Современный футбол в Узбекистане появился в начале прошлого столетия и сразу стал популярной игрой. Местами его развития были Фергана, Ташкент, Андижан, Коканд и Самарканд.

Впервые же в футбол заиграли в городе Фергане. Именно здесь в конце 1911 года была организована первая футбольная команда.

Число организованных футбольных команд в Фергане позволило в августе 1912 года объединиться в «Общество футболистов».

Несколько позже, чем в Фергане, заиграли в футбол в Ташкенте. Наибольшей популярностью среди ташкентских любителей футбола пользовались футболисты общества ТОЛС (Ташкентское общество любителей спорта). Это

общество было создано в 1912 году и за очень короткое время сделало много для развития футбола и других видов спорта.

Во второй половине 1912 года начинается значительное распространение футбола в Узбекистана. Игрой в футбол начинают увлекаться в Коканде, Андижане, Самарканде.

Наиболее интересный этап в эти годы, несомненно представляют встречи футболистов Ферганы, Ташкента, Андижана, Самарканда. Первыми футболистами, которые посетили Ташкент, были члены Самаркандского кружка футболистов (СКФ). 29 августа 1913 года они провели встречу с футболистами ТОЛС. Хорошо сыгранная команда Ташкента одержала победу: 5:0.

В июне 1913 года в Андижане был утвержден «Андижанский клуб футболистов».

И, наконец, 25 мая 1914 года в Ташкенте состоялась центральная встреча двух сильнейших команд Узбекистана. Играли футболисты Ташкента и Ферганы. Ташкентцы выиграли матч со счетом 3:2.

Подводя итоги начального этапа развития футбола в Узбекистане, необходимо отметить, что за короткое время, несмотря на отсутствие футбольных полей, тренировочных занятий, в Фергане, Ташкенте, Коканде, Андижане и Самарканде появились талантливые футболисты, сделавшие в дальнейшем многое для развития узбекского футбола.

В то же время следует отметить, что несмотря на успешное распространение футбола не только в Фергане, Ташкенте, Самарканде, но и в других городах Узбекистана, его развитие шло самотеком. Системы обучения команд не существовало, тренировки проводились от случая к случаю и носили примитивный характер. Ни в одном городе не были созданы футбольные лиги и поэтому даже в Ташкенте, где



насчитывалось больше десятка команд, не было проведено ни одного официального соревнования.

Начиная с 1920 года, футбол быстро проникает в отдельные уголки республики, в кишлаки, махалли и становится популярной игрой. К футболу потянулась молодежь, студенты, рабочие и дехкане.

1921 год знаменателен тем, что впервые была проведена встреча футболистов Москвы и Ташкента. В 1925 году Советом физической культуры страны составляется календарь спортивно-массовых мероприятий. Организация футбола в Узбекистане приобретает более стройную систему.

Так, первенство Ташкента проводится по трем классам, в которых приняли участие 28 команд.

В 1927 году была проведена 1-я Всеузбекская спартакиада, явившаяся важным этапом в подготовке узбекских спортсменов.

В финале спартакиады встретились постоянные соперники – команды Ташкента и Ферганы. В обоих составах выступали члены сборной команды Узбекистана. С большим трудом во втором тайме ташкентцы забили решающий мяч и выиграли со счетом 2:1.

Наиболее серьезным экзаменом для футболистов Узбекистана явилось их участие в международной спартакиаде в 1928 году в г. Москве.

Первенство спартакиады по футболу оспаривали 22 команды, в том числе сборные Англии, Германии, Австрии, Швейцарии и Финляндии, представленные рабочими клубами.

Большой интерес у любителей футбола вызвала встреча команд Швейцарии и Узбекистана. В этой игре узбекские футболисты показали коллективную игру, красивые стремительные комбинации. И все же основное время

закончилось со счетом 3:3. Для выявления победителя были даны дополнительные 30 минут. В последние 15 минут футболисты Узбекистана сумели сломить сопротивление швейцарцев и забить пять мячей. Со счетом 8:4 победу одержали футболисты Узбекистана.

Через день в трудной игре узбекские футболисты уступили сборной команде России со счетом 1:2.

В последующие годы в Узбекистан для проведения товарищеских игр приезжает большое количество сильных футбольных коллективов из Норвегии, Германии, Финляндии, Москвы, Ленинграда, Самары, Украины, Закавказья.

Например, в матче против сборной Норвегии, который состоялся 4 октября 1931 года выступил сборный коллектив профсоюзов Узбекистана. Норвежцы продемонстрировали техничный футбол и победили со счетом 5:2. Спустя три дня против гостей из Скандинавии играла первая сборная Ташкента. Узбекистанцы проведя игру в высоком темпе, одержали победу со счетом 4:2. В третьей встрече норвежских и узбекских футболистов зафиксирована ничья – 2:2.

В 1932 году Узбекистан посетили немецкие футболисты. Это была команда, составленная из лучших футболистов рабочих спортивных клубов. Большинство из них являлись участниками чемпионата Германии.

Узбекские футболисты тщательно готовились к предстоящим встречам и в первом матче одержали трудную победу со счетом 4:2.

После первой встречи капитан немецкой команды Лор заявил: «Ташкентцы обладают прекрасными качествами дружного коллектива и играли в высоком темпе, которому мы ничего не могли противопоставить. У футболистов Узбекистана имеются все возможности стать классной командой».

В повторной встрече немецкие футболисты были сильнее, продемонстрировав высокий уровень тактической подготовки, и победили со счетом 3:1.

Игры с норвежскими, немецкими и финскими футболистами были первыми международными играми в Узбекистане. Они помогли обменяться опытом в области технической и тактической подготовки, познакомиться с различными системами игры.

Ярким свидетельством роста физкультурного движения в республиках Средней Азии явился парад 36 тысяч физкультурников, проведенный в столице Узбекистана в честь открытия первой Среднеазиатской спартакиады в 1934 году.

Соревнования по футболу проводились одновременно на трех стадионах, из которых самый крупный «Спартак» с трибунами на 10 тысяч зрителей был построен накануне открытия спартакиады.

Это был первый розыгрыш по футболу на первенство республик Средней Азии. Футболисты Узбекистана выступили успешно, победив всех своих соперников: команду Туркмении – 3:1, Таджикистана – 5:0 и Киргизии – 10:1.

1934 год явился годом дальнейшего роста футбольных команд. Только в Ташкенте в первенстве профсоюзов приняли участие 50 команд.

В начале 30-х годов все больше внимания уделяется детскому и юношескому футболу. В 1935 году в Ташкенте состоялся первый розыгрыш первенства Узбекистана по футболу среди юношей, в котором приняли участие сборные команды Ташкента, Самарканда, Ферганы и Андижана. Юные футболисты столицы стали победителями.

1936 год был знаменателен тем, что футбольный сезон в городах республики открылся весенними блиц-турнирами. В

Ташкенте в параде турнира участвовало 324 футболиста. Дальнейшее развитие получил массовый футбол. Свои первенства разыгрывают все общеобразовательные школы, техникумы, вузы, регулярно проводятся внутризаводские соревнования.

По решению городской футбольной секции в Ташкенте была открыта первая специализированная детско-юношеская школа по футболу. В ней совершенствовало свое мастерство большое количество наиболее одаренных юных футболистов.

В 1936 году в первенстве Узбекистана принимали участие сборные команды 16 городов. Игры вызывали огромный интерес и собирали большое количество зрителей. В результате упорных и напряженных игр 1-2 места разделили сборные команды Коканда и Ташкента.

Начиная с 1937 года в основу соревнований по футболу были положены не матчевые игры сборных команд городов, а соревнования клубных команд на первенство и Кубок Узбекистана. За минувшие с тех пор годы менялось большое число групп, лиг и участников соревнований, изменялись принципы их проведения и система зачета, но неизменной осталась борьба за звание чемпиона, в которой отшлифовывалось мастерство, определялись новые тактические пути.

Крупным событием футбольного сезона 1937 года явился чемпионат стран бывшего союза – разыгрывался он в группах между 56 командами. От Узбекистана выступали динамовцы Ташкента. Они были первой узбекистанской командой, принявшей участие в чемпионате страны по футболу. Своей игрой ташкентцы доказали, что являются равными соперниками испытанным мастерам кожаного мяча. Они хорошо провели игры на своем поле, одержав победы над ереванским «Спартак» 5:0, бакинским «Нефтяником» 3:2, днепропетровской «Сталью» 2:1 и

горьковским «Торпедо» 1:0. Неплохо ташкентцы провели игры в Москве с «Крыльями Советов» – 2-2 и в Ленинграде с «Авангардом» – 1:1. Но из-за отсутствия опыта не смогли занять высокого места: в итоге были лишь восьмыми (4 победы, 3 ничьи и 4 поражения).

Узбекские футболисты успешно выступили в первенстве Центрального Совета ДСО «Спартак», ведущего спортивного общества бывшего союза. В предварительных играх в Саратове они буквально разгромили своих одноклубников (11:1), затем победили казанский «Спартак». Эти победы дали ташкентцам право участвовать в финальных играх, которые проводились в городе Иванове. В нем участвовали спартаковцы Харькова, Краснодара, Ташкента и Иванова. Ташкентцы, показав хороший футбол (они победили харьковчан – 3:1, сыграли вничью с Краснодаром – 1:1 и проиграли хозяевам – 0:4), заняли третье призовое место.

В этот же год успешно выступила команда «Локомотив» в турнире «Пяти дорог», который проводился в Ташкенте. В нем приняли участие команды Куйбышевской, Оренбургской, Туркестано-Сибирской, Ашхабадской и Ташкентской железных дорог. Победив всех своих соперников, ташкентцы заняли первое место.

Большим успехом ознаменовалось выступление динамовцев Ташкента в розыгрыше Кубка бывшего союза в 1939 году. 28 августа в Москве на стадионе «Динамо» узбекские футболисты в 1/4 финала играли с бакинским «Темпом». Матч прошел в очень острой и напряженной борьбе. Победили динамовцы Ташкента – 2:1 и вышли в полуфинал Кубка, где встретились с одной из сильнейших команд России – «Сталинцем» («Зенит») и уступили с результатом 3:0. В финале московский «Спартак» одержал победу над ленинградцами со счетом 3:2.

К футбольному сезону 1941 года, динамовцы Ташкента готовились очень серьезно. Согласно календарю игр чемпионата они принимали своих одноклубников из Алматы. Но в трагический для всего мира – 22 июня 1941 года началась вторая мировая война, которая приостановила спортивную жизнь и в Узбекистане.

Только в 1942 году был разыгран Кубок Узбекистана, в котором приняли участие две ташкентские команды и по одной из Ферганы и Самарканда.

В сложных условиях военного времени в Алма-Ате в 1943 году была проведена Спартакиада стран Средней Азии и Казахстана. Футболисты нашей республики, показав техничный футбол, одержали победы над сборными командами Туркмении – 9:0, Таджикистана – 3:0, Киргизии – 5:0, и даже проигрыш казахам не помешал нашим футболистам занять первое место.

В начале 1950 года в Узбекистане было создано спортивное общество «Пахтакор». С ним связано создание в республике сильнейшей команды «Пахтакор», которая и поныне успешно выступает в чемпионате суверенного Узбекистана и в официальных международных соревнованиях.

С 1960 по 1991 год (с перерывами) «Пахтакор» выступал в высшей лиге бывшего Союза. Это было время реформ и преобразований. Чемпионат проводился с предварительными играми в подгруппах.

Основу команды, формируемой к выступлению в высшей лиге, составили два ташкентских клуба – «Пахтакор» и «Трудовые резервы». Все наиболее заметные успехи «Пахтакора» связаны с его выступлениями в группе сильнейших. Почетное шестое место в высшей лиге «Пахтакор» занимал дважды с интервалами в двадцать лет – в

1962 и 1982 годах. Самый крупный успех в розыгрышах Кубка Союза – выход в финал в 1968 году, где «Пахтакор» со счетом 0:1 проиграл московскому «Торпедо».

В 1965 году по итогам чемпионата пахтакоровцы награждены призом газеты «Вечерняя Москва» за лучший результат встреч с московскими командами (ташкентцы выиграли у «Динамо» – 2:0, у ЦСКА – 2:0, у «Спартака» – 1:0 и у «Локомотива» – 2:0). За годы выступлений в чемпионатах бывшего союза «Пахтакор» получал три командных приза: «За волю к победе» (1971), «Гроза авторитетов» (1978) и приз «Справедливой игры» (1983). Дважды футболисты «Пахтакора» становились лучшими бомбардирами чемпионата в высшей лиге – в 1968 году Б.Абдураимов совместно с Г.Гавашели из тбилисского «Динамо» (по 22 гола) и в 1982 году А.Якубик (23 гола). За первую сборную команду бывшего Союза играли пять пахтакоровцев: В.Федоров, Ю.Пшеничников, Г.Красницкий, М.Ан, А.Пятницкий. В числе тридцати трех лучших футболистов в разные годы назывались Ю.Пшеничников (1966, 1967), М.Ан (1974, 1978), Б.Абдураимов (1968), В.Хадзипанагис (1974), А.Якубик (1982) и А.Пятницкий (1991).

В те годы наибольший интерес любителей футбола Узбекистана вызвали игры пахтакоровцев с командой «Пирасикаба» (Бразилия) в 1964 году (1:0), с двадцатипятикратным чемпионом Уругвая – командой «Насьональ» (Монтевидео). Несмотря на отчаянное сопротивление уругвайцев «Пахтакор» одержал победу – 2:1.

После авиационной катастрофы 1979 года, в которой погибли 17 талантливых игроков, в 1980 году «Пахтакор» вновь уже в новом составе предстал в высшей лиге чемпионата бывшего союза и одержал победы над динамовцами Тбилиси – 3:0, донецким «Шахтером» – 2:1,

сыграл вничью с киевским «Динамо», и завоевал приз «Гроза авторитетов».

Пахтакоровцы 60-90-х годов оставили яркий след в развитии футбола Узбекистана.

В этот период времени огромный вклад в подготовку и выступления «Пахтакора» в чемпионате бывшего союза внесли тренеры: М. Якушин, Б. Аркадьев, Г. Качалин, В. Соловьев, Б. Абдураимов, Х. Рахматуллаев и др. Большой вклад в подготовку резерва для сборных команд республики и команд мастеров внесли также тренеры: Г. Сорвин, Х. Мухитдинов, И. Зубарев, С. Будагов, Г. Ермаков, С. Арутюнов, Д. Казанцев, М. Акбаров, Е. Валицкий, А. Ташпулатов, В. Сапожников, И. Ташмухамедов, Л. Максудов, В. Ягченко, Я. Аранович, Б. Тимошенко, Б. Хасанов, Г. Тер-Абрамян, А. Мошеев и другие.

Нельзя не отметить, что в эти же годы вырос большой отряд квалифицированных судей: В. Долженков, Б. Баклунов, С. Мурунов, Г. Багдасаров, Б. Белозеров, Г. Степанов, В. Вышинский, И. Вольшанский, О. Разевский, А. Салиджанов, Э. Бакунович, Ю. Буршанев, К. Ермаков, А. Блинков, Ф. Султанов и другие.

Существенный вклад в развитие футбола в Узбекистане в плане подготовки тренерских кадров внес Узбекский Государственный институт физической культуры. Институт был открыт в 1955 году. Специализация футбол тогда входил в состав кафедры спортивных игр, но уже в 1966 году выделилась в самостоятельную кафедру футбола. За время существования кафедра стала кузницей по подготовке тренерских кадров по футболу. В последствие многие выпускники добились определенных успехов в тренерской работе и стали заслуженными тренерами Узбекистана: Б. Абдураимов, А. Азизходжаев, Р. Акрамов, Я. Аронович, В.



Борисов, Х. Рахматуллаев, З. Курбанов, А. Талипджанов, В. Тихонов и многие другие. В настоящее время много выпускников кафедры футбола успешно работают в различных областях Узбекистана и за рубежом.

1992 год был первым годом стартующего чемпионата суверенной Республики Узбекистан. Открылась новая страница в истории футбола нашей страны.

В нем приняли участие 17 команд в высшей лиге, 18 в первой и 42 команды во второй лигах.

Жесткую конкуренцию в борьбе за звание чемпиона Узбекистана именитому «Пахтакору» составили команды Ферганской долины и прежде всего «Нефтчи» (Фергана), а также «Согдиана» (Джизак) и «Нурафшон» (Бухара).

7 июня 1994 года Федерация футбола Узбекистана была принята в члены ФИФА, а в декабре этого же года – в члены Азиатской Футбольной Конфедерации.

Большую роль в дальнейшем развитии футбола в стране сыграло постановление Кабинета Министров Республики Узбекистан от 18 марта 1993 г. «О мерах по дальнейшему развитию футбола в Республике Узбекистан».

В 1994 году впервые посланцы молодого независимого государства были представлены на крупнейшем спортивном форуме азиатского континента на XII Азиатских играх, проходивших в Японии.

На пути к золотым медалям победителей узбекские футболисты уверенно победили сборные команды Саудовской Аравии (4:1), Малайзии (5:0), Гонконга (1:0) и Таиланда (5:4). В четвертьфинале выиграла у сборной Туркмении – 3:0, в полуфинале в упорной и очень сложной игре одержали победу над сильной командой Южной Кореи – 1:0 и, наконец, в финале уверенно победили со счетом 4:2 сборную команду Китая. Тренерами команды являлись

доцент Р. Акрамов и мастер спорта Б. Абдураимов. следует заметить, что семь игроков основного состава являлись студентами УзГИФК.

В этом же году футболисты ферганского «Нефтчи», также впервые принявшие участие в Кубке чемпионов Азии, заняли третье призовое место.

Огромное значение для дальнейшего развития футбола в Узбекистане имело постановление Кабинета Министров Республики Узбекистан от 17 января 1996 года «О мерах по коренному совершенствованию организационных основ и принципов развития футбола в Узбекистане». В этом постановлении было указано на дальнейшее развитие футбола на клубной основе и открытие в 1996-1997 гг. в областных центрах юношеских школ-интернатов по футболу.

В период с 1992 по 2005 гг. лидерами чемпионата явились ташкентский «Пахтакор» и ферганский «Нефтчи». Пахтакоровцы пять раз становились чемпионами Узбекистана (1992, 1998, 2002, 2003, 2004) и шесть раз выигрывали Кубок страны (1993, 1997, 2001, 2002, 2003, 2004). «Нефтчи» выигрывал чемпионат республики пять раз (1992-1995 и 2001) и дважды Кубок (1994 и 1996). Чемпионами Узбекистана также были «Навбахор» (1996), МХСК (1997) и «Дустлик» (Ташкентская область) (1999 и 2000). Обладателями Кубка Узбекистана были также «Навбахор» (1992, 1995, 1998) и «Дустлик» (2000).

В 2002 году в Кубке чемпионов Азии участвовал «Насаф» (Карши). Одержав пять побед в отборочных турах, каршинцы вышли в полуфинал, где в игре за бронзовые медали уступили «Истиклолу» (Иран) со счетом 2:5 и заняли четвертое место.

В 2003 году в Ташкенте в 1/4 финала лиги чемпионов пахтакоровцы с большим преимуществом побеждают

чемпионов Туркмении «Нисса» – 3:0, Ирана «Пируза» – 1:0 и Ирака «Аль-Талиба» – 3:0. В полуфинале уступили по итогам двух матчей «Бек-Теро Сосана» из Таиланда.

В 2002-2003 годах большого успеха добились футболисты сборной молодежной команды Узбекистана. Выиграв в Катаре у сборных команд Таиланда – 4:0, Катара – 5:4 и проиграв Южной Корее – 0:2, наши футболисты вышли в 1/4 финала, где уверенно победили Сирию – 4:0. Полуфинале узбекские футболисты встретились со сборной Японии. Напряженная, острая по накалу игра в основное время закончилась со счетом 1:1. В серии 11-метровых ударов точнее оказались японцы – 4:2.

Заняв четвертое место молодежная сборная Узбекистана завоевала право выступить среди 16 сильнейших команд мира.

Чемпионат мира проходил в декабре 2003 года в ОАЭ. Футболисты Узбекистана играли красиво и организованно, но им не удалось пробиться в 1/8 финала. Однако игру сборной Узбекистана высоко оценили и специалисты, и болельщики. В трех матчах они на равных сражались со своими молодыми сверстниками, но все же уступили: сборной Мали (чемпион Африки) – 2:3, сборной Аргентины (действующий чемпион мира) – 1:2 и сборной Испании (чемпион Европы) – 0:1.

## ГЛАВА II. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФУТБОЛА

**Футбол** – подлинно атлетическая игра. Она способствует развитию быстроты, ловкости, выносливости, силы и прыгучести. В игре футболист выполняет чрезвычайно высокую по нагрузке работу, что способствует повышению уровня функциональных возможностей человека, воспитывает морально-волевые качества.

В Узбекистане футбол как средство физического воспитания получил широкое распространение. Футболом занимаются в школах, в колледжах, в вузах, на предприятиях, в армии.

Игра протекает в сложной обстановке коллективной борьбы, в которой каждая команда прилагает все усилия и умения для достижения наилучших результатов. В основе игры лежит борьба двух команд, игроки которых объединены общей целью – победой. Во время футбольного матча каждый игрок имеет возможность проявить свои личные качества, но вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений каждого футболиста общей цели. Футболист должен в совершенстве владеть всеми приемами техники, уметь целесообразно применять их в сложной игровой обстановке и действовать согласованно со всеми членами команды.

### ОРГАНИЗАЦИОННАЯ СТРУКТУРА УПРАВЛЕНИЯ ФУТБОЛОМ

Федерация футбола Узбекистана (ФФУ) как общественно-государственная организация полностью отвечает за развитие футбола в стране. Главными задачами ФФУ являются популяризация и организационное обеспечение массового и детско-юношеского футбола в стране,

повышение мастерства и профессионального уровня футболистов, тренеров, судей, организация и совершенствование системы соревнований, содействие развитию материально-технической базы.

Федерация футбола Узбекистана разрабатывает текущие и перспективные планы развития футбола в стране, организует подготовку сборных команд Узбекистана.

ФФУ объединяет 14 территориальных и областных федераций футбола, свыше 200 команд мастеров, футбольные клубы, спортивные школы, центры талантов и подготовки сборных команд, взаимодействует со спортивными комитетами республики и областей.

Территориальные Федерации футбола организуют свою деятельность в соответствии с уставами, разработанными применительно к условиям своей работы с учетом устава ФФУ.

Высшим органом ФФУ является Конференция, которая избирает сроком на четыре года президента. Рабочим органом является Исполнительный комитет. Для подготовки и рассмотрения вопроса развития футбола, обеспечения контроля за ходом выполнения принятых решений и подготовки предложений исполкому созданы комитеты (детско-юношеский, учебно-методический, судейский и др.).

ФФУ осуществляет тесное сотрудничество с Международной Федерацией футбольных ассоциаций (ФИФА), которая создана 21 мая 1904 г. и объединяет в настоящее время более 200 национальных федераций. Регионально ФФУ входит в состав Азиатской Футбольной Конфедерации.

Организационной основой ФИФА являются 6 континентальных организаций: УЕФА – Европейский союз футбольных ассоциаций, КОНКАКАФ – Конфедерация футбола стран Северной и Центральной Америки и стран бассейна

Карибского моря, КОНМЕБОЛ – Конфедерация футбола Южной Америки, КАФ – Африканская Конфедерация футбола, АФК – Азиатская футбольная конфедерация, КФО – Конфедерация футбола Океании.

Верховным органом ФИФА является Конгресс. Текущей деятельностью ФИФА руководят Исполнительный комитет и специальные комитеты: чрезвычайный, финансовый, организационные по проведению Кубка Мира, олимпийского турнира, чемпионата среди юниоров, судейский, технический, дисциплинарный, медицинский и другие.

Главные задачи ФИФА – контроль за развитием футбола в регионах и оказание материальной и методической помощи; принятие необходимых мер для предотвращения нарушений устава и положений, правил игры; недопущение дискриминации по расовым, политическим и религиозным мотивам.

## **ХАРАКТЕРИСТИКА СОВРЕМЕННОГО ФУТБОЛА**

Исследования наших специалистов (Г.Сергеев, И.Кошбахтиев, Р.Акрамов, Р.Нуримов, А.Талипджанов, Ш.Исеев, З.Нуримов) дали возможность получить данные о характере и объеме действий игроков как с мячом, так и без него.

Выяснено, что:

- чистое игровое время составляет 60-65 мин;
- игрок за 90 минут матча пробегает до 12-15 км, из которых 1000-2000 м приходится на скоростные перемещения по полю;
- наибольшее число раз мячом владеют игроки средней линии (170 с), наименьшее – центральные защитники (130 с);

– успешно играющие команды выполняют за матч в среднем до 900 технических приемов, из которых 60% нацелены на атакующие действия;

– в современном футболе защитникам приходится выполнять основной объем работы в своей зоне до 850 сек и в средней зоне поля, до 350 сек;

– количество ударов по воротам резко возрастает после передач с флангов (65% всех ударов).

Современный футбол характеризуется высокой двигательной активностью игроков и большим разнообразием технико-тактических действий.

В тактике игры современный футбол характеризуется:

– быстрой организацией атаки по всей ширине и глубине поля. Быстрой организацией компактной обороны с участием игроков обороны, средней линии, при необходимости и с привлечением нападающих;

– удельным весом организованных действий игроков при плотной игре в обороне, средней линии и в атаке. Почти совершенна тактика индивидуального и группового прессинга противника, владеющего мячом, на разных участках поля;

– усилением роли талантливых игроков – «звезд» в достижении конечного результата в матче;

– созданием «аритмии» игры, т.е. сочетания высокого темпа игры с паузами;

– усилением роли центральных нападающих в различных фазах атаки (начальной, при ее продолжении и в завершающей стадии);

– усилением роли крайних полузащитников и защитников с максимальным использованием преимуществ фланговых атак;

– максимальным использованием выгод от сложившихся ситуаций при исполнении стандартных положений (штрафные, свободные, угловые).

В технике игры футбол характеризуется:

– обработкой мяча на ходу, в движении, на скорости;  
– повышением скорости полета мяча при плотных передачах и с наибольшей точностью;

– скоростной техникой владения мячом на ограниченном пространстве футбольного поля с каскадом неожиданных финтов.

В физической подготовке:

– двигательной активностью игроков во время матча, состоящей из рывков от 45 до 78 раз, по времени – от 1 до 3 мин (1000-2000 метров); из прыжков и борьбы за мяч от 11 до 42 раз; из ускорений на разные дистанции от 40 до 60 раз, по времени от 2 до 5 мин; из медленных пробежек от 224 до 367 раз, от 25 до 35 мин;

– высоким уровнем скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости;

– высоким уровнем упорства и жесткости, необходимой в единоборствах с соперником;

– обеспечением постоянного повышения игрового потенциала команды. В последнее время заметно возросли скорость передвижения и быстрота действий футболистов в играх, повысилась интенсивность игровой деятельности, что значительно увеличило нагрузку на организм спортсменов.

В ходе каждой игры возможна работа различной мощности. Поэтому тренировка должна быть направлена на достижение у футболистов высокого уровня аэробной и анаэробной производительности.

Довольно большие энергетические затраты (около 1500 ккал, высокая частота пульса – 180-190 и больше ударов в



минуту, потеря веса до 2-3 кг), говорят о повышенных требованиях к организму футболистов в ходе игры.

Разнообразные движения и действия, выполняемые игроками на свежем воздухе в благоприятных гигиенических условиях, имеют большое оздоровительное значение. Они способствуют укреплению двигательного аппарата, улучшению общего обмена веществ, повышению деятельности всех органов и систем организма и являются средством активного отдыха для людей.

Положительное влияние оказывает футбол на центральную нервную систему. Большая быстрота выполнения движений и частая их смена, постоянное варьирование интенсивности мышечной деятельности, способствуют увеличению силы, подвижности и лабильности нервной системы.

У квалифицированных игроков латентный период двигательной реакции значительно укорочен: если у новичков он равен 217 м/сек, то у подготовленных футболистов – 180 м/сек.

Занятия футболом положительно сказываются на развитии зрительного, вестибулярного, мышечного и других анализаторов. У юных футболистов наблюдается увеличение поля зрения, развивается глубинное зрение, что важно не только в игровой, но и в ежедневной трудовой деятельности.

### ГЛАВА III. ТЕХНИКА ИГРЫ

Техника футбола представляет собой совокупность специальных приемов, используемых в игре в различных сочетаниях для достижения поставленной цели.

Технические приемы – это средства ведения игры. От того, насколько полно владеет футболист всем многообразием этих средств, как умело и эффективно применяет их в вариативных условиях игровой деятельности при противодействии игроков команды соперника, а часто при прогрессирующем утомлении, во многом зависит достижение высоких спортивных результатов. Искусное владение техникой является неотъемлемой частью всесторонней подготовки и гармонического развития футболистов.

Техника футбола за более чем столетнюю историю развития игры претерпела определенные изменения. Основные направления эволюции сводятся к следующему: существенно сократилось применение таких нерациональных приемов и способов, как удары боковой частью головы и затылком, остановки мяча голенью; повысился коэффициент использования ударов внешней частью подъема, остановок мяча бедром и грудью, бросков мяча руками (техника вратаря), расширился круг обманных движений (финтов).

В современном футболе технические приемы характеризуются целесообразной с точки зрения биомеханики системой движений, которая позволяет достаточно экономично использовать рабочие усилия для повышения скорости и точности игровых действий. Скорость и надежность, простота и эффективность – вот требования сегодняшнего дня к применению техники футбола.

## КЛАССИФИКАЦИЯ ТЕХНИКИ

Классификация техники футбола — это распределение технических приемов на группы по общим (или сходным) специфическим признакам.

По характеру игровой деятельности в технике футбола выделяются два крупных раздела: *техника полевого игрока* и *техника вратаря*. Каждый раздел включает в себя подразделы: техника передвижения и техника владения мячом. Подразделы состоят из конкретных технических приемов, которые выполняются различными способами. Приемы и способы техники передвижения используются полевыми игроками и вратарем. Отдельные приемы и способы имеют свои разновидности. Сохраняя общим основной механизм действия, способы и разновидности отличаются деталями. Условия выполнения различных приемов, способов и разновидностей делают технику футбола еще более многообразной.

Классификация техники футбола представлена на рис. 1. Систематизация материала помогает лучше ориентироваться в приемах, способах, разновидностях, правильно анализировать их, успешно решать задачи обучения и совершенствования.

Характеристика техники футбола начинается с техники передвижения, которая является общим подразделом для полевого игрока и вратаря.

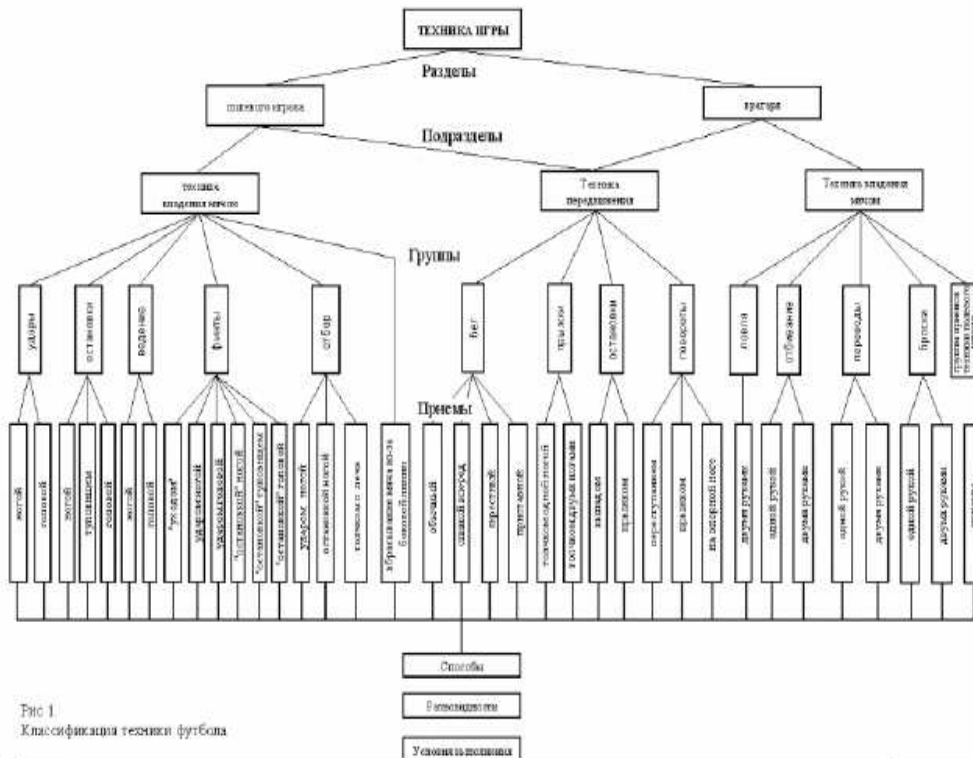


Рис 1  
Классификация техники футбола

## ТЕХНИКА ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

Техника передвижения включает в себя следующую группу приемов: бег, прыжки, остановки, повороты. Классификация техники передвижения представлена на рис. 2.

В процессе игровой деятельности приемы техники передвижения используются в самых различных сочетаниях. Так, например, в игре широко варьируется скорость передвижения футболистов: от медленной ходьбы до стартовых ускорений и рывков с максимальной скоростью, неожиданно меняется ритм бега и его направление. Особенностью передвижений футболиста является сочетание различных приемов бега с прыжками, остановками, поворотами.

Приемы и способы техники передвижения находятся в тесной взаимосвязи с искусством владения мячом полевыми игроками и вратарем. Целесообразное и комплексное применение приемов техники передвижения позволяет эффективно решать многие тактические задачи (открытие для получения мяча и отвлечения противника, выбор позиции, закрывание игрока и т.д.).

**Бег.** Бег – основное средство передвижений в футболе. С помощью бега осуществляются различные перемещения футболистов, не владеющих мячом. Кроме того, бег входит составной частью в технику владения мячом.

В футболе используются следующие приемы бега: обычный бег, бег спиной вперед, скрестным шагом, приставным шагом.

**Обычный бег** применяется игроками, продвигающимися в основном по прямой для выхода на свободное место, преследования противника и т.д. Обычным он назван потому, что как по системе движения (деление на фазы оди-

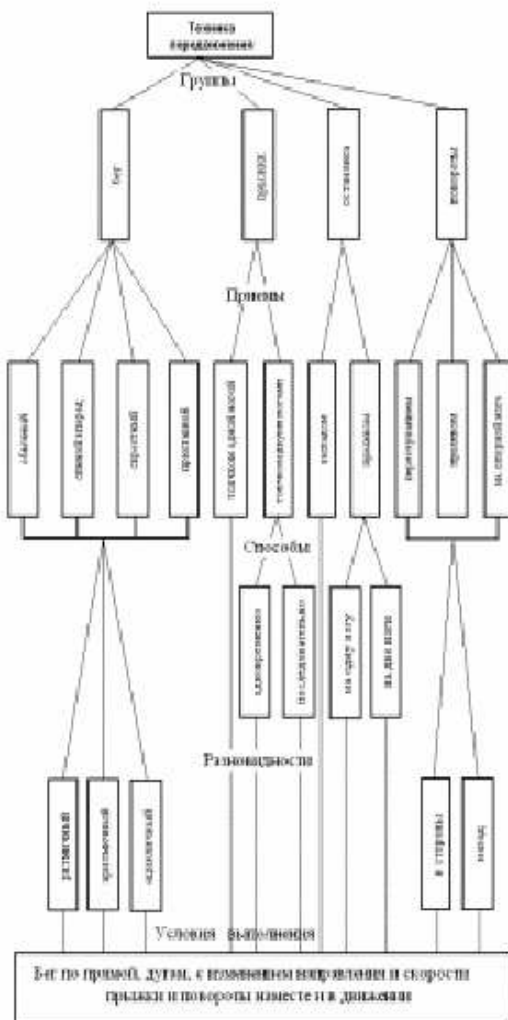


Рис 2.  
Классификация техники передвижения

ночной опоры и полета), так и по структуре такой бег не отличается от легкоатлетического. Имеются лишь определенные различия в длине, частоте шагов, их ритме.

Длина беговых шагов у спринтеров равна 2-2,2 м, а у взрослых футболистов в среднем 1,3-1,5 м. Частота шагов у спринтеров равна 4-4,5 шага в секунду. У футболистов частота несколько выше и составляет 5,1-5,5 шага в секунду. При этом менее длительный период фазы полета способствует выполнению быстрых остановок и поворотов, резких изменений направления бега.

**Бег спиной вперед** используется главным образом защищающимися игроками, которые участвуют в отборе мяча и закрывании. Этот вид бега также характеризуется цикличностью (двойной шаг). Ему свойственны короткие, но частые шаги и незначительная фаза полета. Это связано с тем, что при переносе маховой ноги назад разгибание бедра ограничено.

Условия игры нередко требуют максимальной скорости передвижения спиной вперед. Причем скорость растет за счет увеличения частоты шагов, что в значительной степени связано с активным движением ноги назад.

В момент бега спиной вперед игрок иногда теряет равновесие и падает. Одно из условий устойчивости положения — расположение о. ц. т. тела в момент вертикали опорной ноги над площадью опоры.

**Бег окрестным шагом** применяется для изменения направления движения, при рывках с места вправо или влево, после поворотов. Он является специфическим средством передвижения и используется главным образом в сочетании с другими видами бега.

Бег скрестным шагом характеризуется беговыми шагами, выполняемыми в сторону (рис. 3). В одном из шагов

цикла (двойной шаг) маховая нога проносится скрестно впереди опорной ноги. Фаза полета в беге очень короткая.



Рис. 3. Бег скрестным шагом



Рис. 4. Бег приставным шагом

**Бег приставным шагом** используется, чтобы принять тактически целесообразное положение (например, при закрывании игрока). Его применяют как предварительную фазу передвижения, после которой, в зависимости от игровой ситуации, выполняют различные приемы техники передвижения.

Бег приставным шагом выполняется на слегка согнутых ногах (рис. 4). Первый шаг делается в сторону ногой, ближайшей к направлению движения. Второй шаг является приставным. Акцент усилий при толчках и маховых движениях должен быть направлен в сторону, а не вверх.

### **Прыжки.**

Используя прыжки, выполняют некоторые приемы остановок и поворотов. Прыжки входят составной частью в технику отдельных способов ударов, остановок мяча ногой, грудью, головой и некоторых финтов. В игре используются прыжки вперед, в стороны, вверх и в смежные с ними направления. Часто игровая ситуация не предъявляет максимальных требований к высоте или длине прыжка. В данном случае его эффективность определяется координационными способностями футболиста, который должен выполнить из различных исходных положений оптимальные



по пространственным, временным и силовым характеристикам движения.

Всем прыжкам свойственны фазы отталкивания, полета и приземления.

Различают два приема прыжков — толчком одной и двумя ногами.

**Прыжки толчком одной ноги** осуществляют вперед, в стороны, вверх. Они характеризуются активным отталкиванием, которое сопровождается маховым движением ноги и переносом о.ц.т. тела в сторону прыжка. Траектория и величина прыжка зависят от игровой ситуации. Приземление происходит на одну или обе ноги. Жесткая на коротком пути амортизация позволяет быстрее и эффективнее переключиться на последующие действия. Этому же способствует и расположение проекции о.ц.т. у границы площади опоры или за ней.

При выполнении удара по мячу головой в прыжке часто необходима максимальная высота взлета. Этому способствует стопорящая постановка (под углом к опоре) толчковой ноги после разбега. После подседания следует активное отталкивание вверх или вверх-вперед, которое сопровождается маховым движением рук до уровня груди, что повышает эффективность отталкивания.

**Прыжки толчком двух ног** выполняют вверх, вперед в стороны и в смежные направления.

При прыжке с места перед отталкиванием игрок быстро подседает. Активное выпрямление ног сопровождается переносом о.ц.т. тела в сторону прыжка и маховым движением рук. При прыжке с разбега в последнем шаге производится стопорящая постановка одной ноги. В момент подседания к ней быстро приставляется вторая нога. Фазы

отталкивания, полета и приземления осуществляются как и в прыжке с места.

**Остановки.** Остановки рассматриваются в технике передвижения в связи с тем, что они являются эффективным средством изменения направления движения. В зависимости от расположения противника после внезапной остановки следуют рывки в том же или противоположном направлении, уходы вправо или влево, как с мячом, так и без мяча.

Применяются два приема остановки: прыжком и выпадом.

**При остановке прыжком** выполняют невысокий, короткий прыжок с приземлением на маховую ногу, которая для устойчивости несколько сгибается (рис. 5). Часто приземление выполняется на обе ноги.

**Остановку выпадом** осуществляют за счет последнего бегового шага. Маховая нога выносится вперед с опорой на пятку с последующим перекатом на ступню. Остановка выпадом характеризуется двухопорным положением со значительным сгибанием ног (рис. 6).

После остановок обычно следуют быстрые перемещения в различных направлениях. Поэтому конечное положение в остановке должно быть стартовой позой для последующих движений.

**Повороты.** При помощи поворотов футболисты с минимальной потерей скорости изменяют направление бега. После поворотов на месте обычно следуют стартовые действия. Повороты входят также составной частью в технику выполнения некоторых способов ударов, остановок, ведения и финтов.

Используют следующие приемы поворотов: переступанием, прыжком, поворот на опорной ноге. В зависимости

от игровых условий применяют повороты в стороны и назад. Выполняют их как на месте, так и в движении.

**Поворот переступанием** осуществляется за счет 2-3 коротких шагов до необходимого направления.

При быстром и неожиданном варьировании направления движения наиболее эффективен поворот прыжком. Его выполняют активным толчком в сторону поворота. Стопа маховой ноги разворачивается в этом же направлении. Прыжок невысокий, но достаточно широкий.



Рис. 5. Остановка прыжком



Рис. 6. Остановка выпадом

**Поворот на опорной ноге** имеет две разновидности. В первом случае он выполняется на дальней от направления поворота ноге. Вынося проекцию о. ц. т. за границу площади опоры, футболист разворачивается на носке опорной ноги в сторону поворота. Во втором случае поворот осуществляется на ближайшей к направлению движения ноге. О. ц. т. тела смещается в сторону поворота. Шаг переносной ноги делается скрестно впереди опорной в этом же направлении. Поворот выполняется на носке несколько согнутой опорной ноги.

## ТЕХНИКА ПОЛЕВОГО ИГРОКА

Техника полевого игрока состоит из двух подразделов: техники передвижения и техники владения мячом.

Полевые игроки используют все многообразие приемов, способов и разновидностей техники передвижения, анализ которой дан выше.

Техника владения мячом включает следующую группу приемов: удары, остановки, ведение, обманные движения (финты), отбор мяча. Кроме того, в технику владения мячом входит специфичный прием, выполняемый руками – вбрасывание мяча из-за боковой линии.

В зависимости от игровой функции футболисты выполняют различное количество тех или иных приемов в процессе игры. Что касается качества выполнения приема, то оно у всех полевых игроков должно быть достаточно высоким.

## УДАРЫ ПО МЯЧУ

В футболе удары по мячу являются основным средством ведения игры. Они выполняются ногой и головой различными способами. Классификация ударов дана на рис. 7.

Все способы ударов имеют определенную целевую направленность, которая характеризуется необходимой траекторией движения мяча и его оптимальной (а часто и максимальной) скоростью. Скорость полета мяча зависит от начальной скорости ударного звена (нога или голова) и мяча в момент соприкосновения, а также от соотношения их масс. Так как массы взаимодействующих звеньев относительно постоянны, то, чтобы увеличить скорость полета мяча, надо увеличить скорость ударного звена.

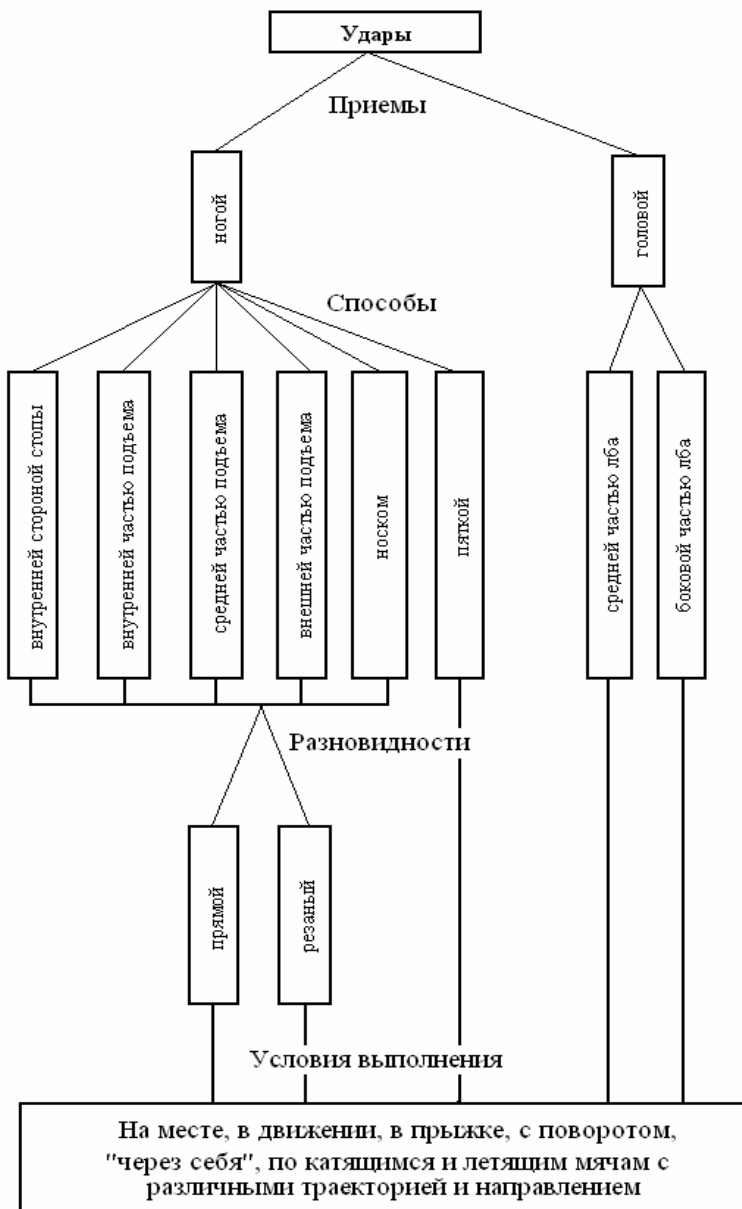


Рис. 7.

## УДАРЫ ПО МЯЧУ НОГОЙ

Удары по мячу ногой выполняются внутренней стороной стопы, внутренней, средней и внешней частями подъема, носком, пяткой. Выполняются удары по неподвижному мячу, а также по мячам, катящимся и летящим в различном направлении, с места, в движении, в прыжке, с поворотом, в падении.

Несмотря на все многообразие ударов по мячу ногой, системно-структурный подход к анализу их техники позволяет выделить основные фазы движений, которые являются общими для многих способов.

*Предварительная фаза* – разбег. Величина разбега, его скорость определяются индивидуальными особенностями футболистов и тактическими задачами. Однако во всех случаях, выполняя разбег, следует рассчитать, чтобы удар по мячу производился заранее намеченной ногой. Этого можно добиться, если уменьшать или увеличивать предпоследний шаг. Средняя величина беговых шагов у взрослых футболистов равна 130-150 см.

Разбег способствует предварительному наращиванию скорости ударных звеньев.

*Подготовительная фаза* – замах ударной и постановка опорной ноги. Во время последнего бегового шага после заднего толчка выполняется очень важная подфаза – замах ударной ноги. Значительное, часто близкое к максимальному, разгибание бедра и сгибание голени позволяют выполнить удар требуемой силы, так как увеличивается путь стопы и предварительно растягиваются мышцы передней поверхности бедра. Кроме того, при значительном разгибании бедра все приводящие мышцы также растяги-

ваются и участвуют в последующем сгибании. Все это дает возможность развить к концу движения большую скорость.

Чтобы правильно выполнить замах ударной ноги, нужно несколько удлинить последний шаг разбега. Обычно он превышает по величине остальные шаги на 35-45% и составляет 200—250 см. Опорная нога ставится справа или слева от мяча.

*Рабочая фаза* – ударное движение и проводка. Ударное движение начинается в момент постановки опорной ноги с активного сгибания бедра. Причем угол, образованный бедром и согнутой голенью, сохраняется. Отставание голени и стопы от движения бедра приближает центр тяжести всей ноги к тазобедренному суставу, что приводит к увеличению ее угловой скорости. Перед ударом отмечается торможение бедра («парадокс Чхаидзе»). Оно вызвано необходимостью последовательной передачи количества движения (*mv*) со звена с большей массой (бедро) на часть с меньшей массой (голень и стопа), что увеличивает ее скорость. Резким захлестывающим движением голени и стопы выполняется удар по мячу.

В момент удара нога закреплена в голеностопном и коленном суставах. Превращение ударной ноги в «жесткий рычаг» позволяет увеличить массу ударяющего звена.

С началом ударного взаимодействия стопа бьющей ноги деформирует мяч. Он сжимается до тех пор, пока скорость взаимного перемещения ноги и мяча не станет равна нулю. Затем упругие силы восстанавливают форму мяча, и его скорость резко возрастает до определенной величины, которая несколько меньше скорости бьющей ноги в начале удара. Часть энергии уходит на остаточную деформацию и нагревание.

Футбольный мяч обладает значительной упругой деформацией. Фазы деформации и восстановления формы длятся около 0,008— 0,013 сек. Время соприкосновения мяча и стопы следует сохранять как можно дольше, так как скорость полета мяча зависит от приложенной силы ( $F$ ) и времени ее действия ( $t$ ). Таким образом, рабочая фаза заканчивается выполнением так называемой проводки. Ударная нога движется вместе с мячом. Проводка позволяет создать большой импульс силы ( $Ft$ ) и тем самым увеличить скорость мяча. Кроме того, проводкой во многом определяется направление движения мяча.

*Завершающая фаза* – принятие исходного положения для следующего движения. После удара нога продолжает движение вперед-вверх. О.ц.т., находящийся в момент удара над площадью опоры, перемещается в сторону движения ноги. Тем самым создаются наилучшие условия для дальнейших действий.

Подобная структура действий характерна для многих способов ударов по мячу ногой. Строгое соблюдение изложенных выше требований позволяет выполнить удар по мячу различными способами со значительной силой. Однако нередко тактические соображения вызывают необходимость сократить время выполнения фаз движения, уменьшить его амплитуду и мышечные усилия. Кроме того, техника ряда способов ударов по мячу ногой имеет некоторые специфические особенности.

## ОСОБЕННОСТИ ТРАЕКТОРИИ МЯЧА

Основным способом ударов по мячу ногой свойственны две разновидности выполнения: прямой удар и резаный удар.



При прямом ударе направление ударного импульса проходит через о.ц.т. мяча или в непосредственной его близости. Для выполнения резаного удара необходимо, чтобы направление удара значительно отстояло от о.ц.т. мяча.

Прямой удар практически возможен всеми указанными выше способами. Он несколько затруднен лишь при ударе внешней частью подъема. Резаный удар наиболее эффективно выполняется внутренней стороной стопы, внутренней и особенно внешней частью подъема.

Траектория полета мяча при прямых ударах зависит от места приложения силы. Мяч полетит прямо и низом, если место приложения удара придется на среднюю часть мяча по горизонтальной плоскости.

При изменении места удара относительно вертикальной оси изменяется азимут вылета мяча (правее или левее в горизонтальной плоскости).

Если место приложения силы приходится ниже горизонтальной оси, то изменяется угол вылета мяча. Поворот ударной поверхности вокруг вертикальной и горизонтальной осей вызывает изменение как азимута, так и угла вылета (вправо-вверх, влево-вверх).

Траектория полета мяча существенно меняется при резаных ударах.

В этом случае направление удара не проходит через о.ц.т. мяча, что вызывает значительное его вращение. Оно может быть вокруг горизонтальной оси (при ударе подсечкой), вертикальной оси (при резаных ударах низом) и наклонных осей (при ударах верхом).

Сильно вращающийся в полете мяч встречает сопротивление воздуха, которое значительно изменяет его первоначальную траекторию (эффект Магнуса). Так, при

вращении мяча вокруг вертикальной оси траектория полета отклоняется в сторону вращения.

После отскока от земли сильно вращающегося мяча направление его дальнейшего полета изменяется. Искривление траектории происходит в сторону вращения мяча.

Знание особенностей полета мяча повышает надежность действий футболистов.

**Удар внутренней стороной стопы** применяется в основном при коротких и средних передачах, а также при ударах по цели с близкого расстояния.

Рассмотрим некоторые особенности техники выполнения удара (рис. 8). Место начала разбега, мяч и цель находятся примерно на одной линии. Замах ударной ноги выполняется за счет заднего толчка последнего бегового шага. Ударное движение начинается с одновременного сгибания бедра и поворота кнаружи (супинации) ударной ноги. В момент удара напряженная нога развернута носком кнаружи, а ее стопа находится строго под прямым углом по отношению к направлению полета мяча. Носок стопы несколько приподнят. Удар выполняется серединой внутренней поверхности стопы. Положение ноги во время удара сохраняется и во время проводки.



Рис. 8. Удар внутренней стороной стопы

Удар внутренней стороной стопы отличается значительной точностью, так как при ударе с мячом соприкасается большая площадь стопы. Однако сила удара указанным способом меньше по сравнению с другими способами, так как замах ударной ноги не достигает максимальной величины. Это связано с тем, что в крайнем положении мощные связки тазобедренного сустава при разгибании прижимают головку бедра к вертлужной впадине и исключают необходимую для ударного движения супинацию бедра.

Удар внутренней частью подъема используется при «средних» и «длинных» передачах, «прострелах» вдоль ворот и ударах по цели со всех дистанций (рис. 9).



Рис. 9. Удар внутренней частью подъема

Разбег при выполнении удара, производится под углом  $45^\circ$  по отношению к мячу и цели. Допустимые индивидуальные отклонения колеблются от  $30$  до  $60^\circ$ . Замах ударной ноги близок к максимальному. Опорная нога, слегка согнутая в коленном суставе, ставится на внешнюю часть (свод) стопы (подошвы). Туловище несколько наклонено в сторону опорной ноги. Ударное движение начинается со сгибания бедра и заканчивается резким разгибанием голени. Носок стопы оттянут вниз, нога напряжена. В момент удара условная ось, соединяющая мяч и коленный сустав,

наклонена во фронтальной плоскости. Данное условие, а также нанесение удара в среднюю часть мяча определяют его низкую траекторию.

**Удар средней частью подъема** по технике исполнения во многом схож с ударом внутренней частью подъема, однако детали выполнения несколько отличны (рис. 10).



Рис. 10. Удар средней частью подъема

Линия разбега, мяч и цель находятся примерно на одной линии. Замах и ударное движение выполняются строго в сагиттальной (переднезадней) плоскости. Опорная нога становится с пятки на уровне с мячом. Во время ударного движения происходит перекал опорной ноги с пятки на носок. Условная ось, соединяющая мяч и коленный сустав, в момент удара строго вертикальна. Такое положение сохраняется во время проводки.

Значительная площадь соприкосновения стопы и мяча позволяет выполнить удар довольно точно. Разбег, замах и ударное движение выполняются в одной плоскости, благодаря чему биомеханически целесообразно используется система движения и наносятся удары с большей силой по сравнению с другими способами. Надо, однако, помнить, что удар выполняется серединой подъема с максимально оттянутым вниз носком. В связи с этим возможно задевание

стопой грунта, что вызывает болевые ощущения и травмы. А это нередко приводит в дальнейшем к тому, что вследствие охранительного торможения меняется амплитуда движения, уменьшается сила удара, снижается его эффективность.

**Удар внешней частью подъема** наиболее часто применяется при выполнении резаных ударов. Структура движений при ударах средней и внешней частью подъема схожа. Отличия заключаются в том, что во время ударного движения поворачиваются внутрь (пробируются) голень и стопа (рис. 11).



Рис. 11. Удар внешней частью подъема

Удар носком выполняется, когда необходимо произвести неожиданный, без подготовки, удар по цели. Кроме того, этот удар эффективен при выбивании мяча у противника в выпаде или шпагате (рис. 12).



Рис. 12. Удар носком

При ударе разбег, мяч и цель находятся на одной линии. Задний толчок последнего шага разбега является замахом для удара. Ударное движение выполняется напряженной ногой, слегка согнутой в коленном суставе. В момент удара носок несколько приподнят.

Так как ударная площадь носка незначительна, то указанный способ обладает меньшей точностью, особенно при ударах по катящемуся мячу.

Удар пяткой реже используется в игре. Объясняется это сложностью его выполнения, незначительной силой и точностью. Достоинством удара является неожиданность его исполнения для соперников. Подготовительная фаза начинается с постановки опорной ноги на уровне мяча (рис. 13). **Рабочая фаза** – удар выполняется резким движением ноги назад. В момент удара нога напряжена, стопа расположена параллельно земле.



Рис. 13. Удар пяткой

Одним из вариантов этого удара является удар пяткой скрестно (рис. 14). При выполнении удара правой ногой опорная нога ставится справа от мяча. Ударная нога для замаха выносится вперед. Удар производится резким движением назад, причем ударная нога пронесится скрестно



Рис 14. Удар пяткой «скрестно»

по отношению к опорной. После незначительной проводки движение ноги затормаживается.

Удар пяткой выполняется также опорной ногой. Она ставится за мяч на расстоянии 10-15 см. При следующем шаге производится задний толчок (нога движется назад и вверх), который и является ударным движением.

**Удары по неподвижному мячу.** При выполнении начальных, штрафных, свободных, угловых ударов, а также ударов от ворот игрок пробивает по неподвижному мячу. Отмеченные выше структурные особенности техники выполнения всех способов ударов полностью относятся к ударам по неподвижному мячу. Только в предварительной фазе варьируется величина и скорость разбега, что обусловлено тактическими задачами.

**Удары по катящемуся мячу.** Все основные способы ударов и их разновидности используются и при ударах по катящемуся мячу.

Технические движения при данных ударах не отличаются от движений при ударах по неподвижному мячу. Главная задача заключается в том, чтобы скоординировать скорость собственного движения с направлением и скоростью движения мяча. Выделяются следующие основные

направления движения мяча: от игрока, навстречу, сбоку (справа и слева), а также смежные с ними.

Указанные направления определяют особенности выполнения полуфазы – постановки опорной ноги. При ударе по мячу, катящемуся от игрока, опорная нога ставится сбоку – за мяч. При ударе по мячу, катящемуся навстречу, опорная нога не доходит до мяча. Если мяч катится сбоку (справа или слева), то рациональнее выполнить удар ближней к мячу ногой.

Во всех случаях расстояние постановки опорной ноги зависит от скорости движения мяча и его необходимо рассчитать так, чтобы во время ударного движения мяч поравнялся с опорной ногой. Это положение является наиболее оптимальным для выполнения удара.

**Удары по летящему мячу.** Траектория движения мяча определяет особенности техники выполнения ударов по летящему мячу.

При ударах по опускающемуся или низко летящему мячу структура движения такая же, как и при ударах по катящемуся мячу. Направление движения мяча, как и при ударах по катящемуся мячу, предъявляет определенные требования к постановке опорной ноги.



Рис. 15. Удар с поворотом



Так как скорость летящего мяча обычно выше, чем катящегося, то главная трудность заключается в поиске и нахождении места встреч с летящим мячом.

При анализе техники выполнения ударов с поворотом, с полудета и через себя можно выделить некоторые структурные особенности.

**Удар с поворотом** используется для изменения направления полета мяча. Он выполняется средней частью подъема по опускающемуся или низко летящему навстречу мячу (рис. 15).

В подготовительной фазе задний толчок последнего бегового шага к мячу служит замахом ударной ноги. Опорная нога, несколько согнутая в коленном суставе, разворачивается в сторону предполагаемого полета мяча и ставится на внешний свод стопы. Туловище отклоняется в сторону опорной ноги. С поворотом туловища начинается ударное движение ноги в горизонтальной плоскости. После проводки ударная нога движется вперед и опускается вниз скрестно от опорной.

Удар через себя выполняется средней частью подъема по летящему и прыгающему мячу, когда необходимо произвести неожиданный удар в цель или передачу через голову назад (рис. 16).



Рис. 16. Удар через себя

Замах осуществляется за счет заднего толчка последнего бегового шага к мячу. Опорная нога выставляется с пятки вперед. Движение туловища вперед затормаживается и оно отклоняется назад. Ударное движение выполняется вперед, вверх, назад. В это время происходит перекал опорной ноги с пятки на носок. После небольшой проводки ударная нога опускается вниз, туловище выпрямляется. Чем ниже место встречи ноги и мяча, тем выше траектория полета мяча. Чтобы послать мяч с более низкой траекторией, надо выполнить удар по мячу, который находится на уровне головы и над местом опоры. Этому способствует также использование удара через себя в падении. При отклонении туловища назад игрок падает на руки, а затем на спину. Во время падения выполняется более выраженное ударное движение назад.

Для производства удара со значительной силой используется удар через себя в прыжке «ножницами» (рис. 17). Толчком одной ноги выполняется прыжок в сторону опускающегося мяча. Маховая нога движется вверх.



Рис. 17. Удар через себя «ножницами»

Туловище начинает отклоняться назад. Затем толчковая нога, которая является ударной ногой, устремляется вверх, а маховая – вниз. В момент горизонтального положения туловища выполняется удар по мячу назад. Приземление происходит на руки, а затем на спину.

**Удар с полета** обычно производится по мячу сразу же после его отскока от земли. Выполнять его целесообразно средней и внешней частью подъема (рис. 18). При этом важно точно рассчитать место приземления мяча и поставить опорную ногу как можно ближе к этому месту. Ударное движение начинается до момента приземления мяча. Непосредственно после отскока мяча наносится удар. Голень в момент удара строго вертикальна, стопа максимально согнута (носок оттянут вниз). Во время проводки данное положение следует сохранить, что позволит выполнить удар с низкой траекторией.



Рис. 18. Удар с полета

## УДАРЫ ПО МЯЧУ ГОЛОВОЙ

Рассматриваемый технический прием является важным средством ведения игры. Удары по мячу головой используются в процессе игры как при завершающих ударах, так и для передач мяча партнеру.

Чаще всего применяют удар средней частью лба и его варианты. Однако игровые ситуации настолько разнообразны, а направление, траектория и скорость мяча так вариативны, что в процессе игры встречаются моменты, когда нет возможности использовать основной способ и его варианты ударов головой. В данных случаях более эффективны такие способы, как удар боковой частью головы, затылком, теменной частью головы. Правда, эти удары выполняются крайне редко, и мы их специально не рассматриваем.

Техника ударов по мячу головой включает подготовительную, рабочую и завершающую фазы.

Подготовительная фаза – замах. Для выполнения замаха туловище и голова отклоняются назад. При этом растягиваются мышцы-антагонисты разгибателей туловища. Мяч должен быть в поле зрения игрока, голову запрокидывать не следует.

**Рабочая фаза** – ударное движение и проводка. Выполнение ударного движения начинается с резкого выпрямления туловища. Непосредственно удар целесообразно производить в момент, когда туловище и голова проходят фронтальную плоскость. В этом положении достигается наибольшая скорость движения головы, что позволяет выполнить удар значительной силы.

Завершающая фаза – принятие исходного положения для последующих действий. После проводки движение туловища затормаживается. Не следует сильно наклоняться вперед, так как после удара головой надо быть готовым к выполнению различных действий и перемещений.

**При ударе серединой лба** значительный замах в передне-задней (сагиттальной) плоскости позволяет выполнить удар большой силы. При этом имеется

возможность зрительного контроля полета мяча и предполагаемой цели, что определенным образом обуславливает (при выполнении других важных условий) точность удара. В зависимости от игровой ситуации применяют два варианта удара серединой лба: без прыжка и в прыжке.

Исходное положение **при ударе серединой лба без прыжка** – стойка, при которой ноги расположены в небольшом шаге (50-70 см). Делая замах, игрок отклоняет туловище назад, сгибает сзади стоящую ногу и переносит на эту ногу вес тела. Руки слегка согнуты в локтевом суставе (рис. 19).



Рис. 19. Удар серединой лба

Ударное движение начинается с разгибания сзади стоящей ноги и выпрямления туловища, а заканчивается резким движением головы вперед. Вес тела переносится на впереди стоящую ногу.

**Удар серединой лба в прыжке** выполняется вверх толчком одной или двумя ногами (рис. 20). Прыжок является предварительной фазой удара. Руки, несколько согнутые в локтях, энергично движутся вверх до уровня груди, что

способствует увеличению высоты прыжка. Непосредственно после отталкивания выполняется замах (туловище отклоняется назад). Ударное движение начинается в момент (или несколько раньше) достижения наивысшей точки прыжка.

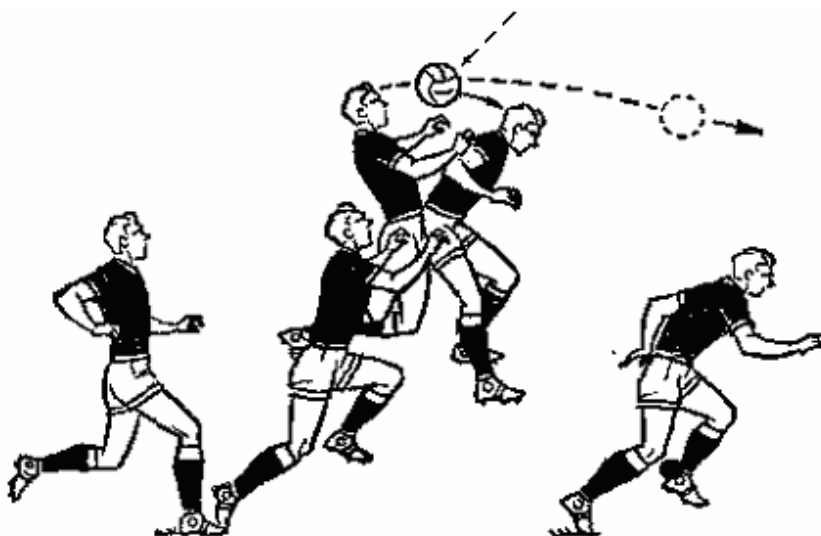


Рис. 20. Удар серединой лба в прыжке

Необходим точный расчет траектории полета мяча и прыжка. Удар по мячу следует выполнить в наиболее высокой точке прыжка и в момент прохождения туловищем и головой фронтальной плоскости.

Приземление происходит на носки, ноги для амортизации несколькогибаются.

**Удар серединой лба с поворотом** применяется, когда нужно изменить траекторию полета мяча (рис. 21).

При ударе без прыжка для замаха туловище отклоняется назад и одновременно поворачивается (преимущественно до  $90^\circ$ ) в сторону предполагаемого удара.

Вместе с туловищем разворачиваются и ноги, которые расположены параллельно на расстоянии 30—50 см. Поворот удобнее осуществлять на носках. Возникает исходное положение, идентичное с позой при ударе серединой лба без прыжка. Поэтому остальные фазы удара и требования к ним такие же, как при рассмотренном выше ударе.

При ударе с поворотом в прыжке сразу же после отталкивания туловище поворачивается в сторону удара, и одновременно отклоняется назад. Дальнейшие действия схожи с ударом средней частью лба в прыжке.

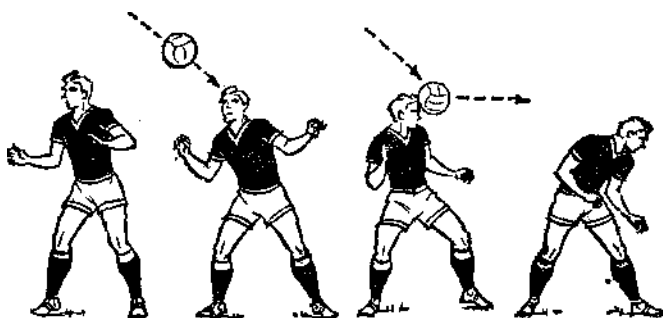


Рис. 21. Удар серединой лба с поворотом

Удар боковой частью лба используется, когда мяч летит сбоку (справа или слева) от игрока и нет возможности выполнить удар серединой лба с поворотом.

При ударе без прыжка исходное положение — стойка ноги врозь (30—50 см). Если мяч приближается слева, то для замаха туловище наклоняется вправо (рис. 22). Правая нога сгибается в голеностопном и коленном суставах. На нее переносится вес тела. Голова поворачивается в сторону мяча. Ударное движение начинается с разгибания ноги и выпрямления туловища. Вес тела переносится на левую ногу. Место удара приходится на область лобных бугров.



Рис. 22. Удар боковой частью лба

При ударе в прыжке в подготовительной фазе после отталкивания туловище для замаха отклоняется во фронтальной плоскости в сторону, противоположную цели. Ударное движение выполняется за счет резкого сокращения предварительно растянутых мышц. Удар наносится в момент достижения наивысшей точки прыжка (рис. 23).



Рис. 23. Удар боковой частью лба в прыжке

Движения при ударе по мячу головой в падении, естественно, отличаются от описанных выше движений при ударах головой (рис. 24).



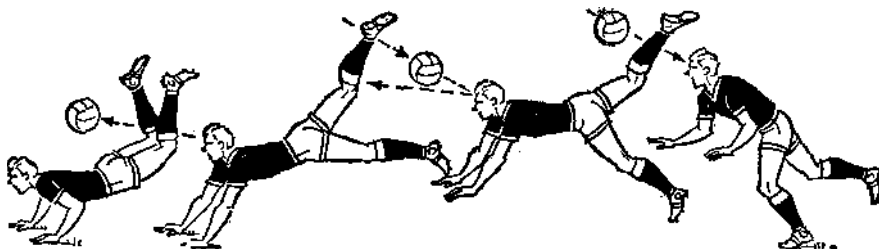


Рис. 24. Удар по мячу головой в падении

Подготовительной фазой удара являются толчок и подфаза полета. На последних 3-4 шагах разбега туловище наклоняется несколько вперед. Толчок выполняется одной ногой в сторону предполагаемой встречи с мячом. Полет происходит параллельно земле. Руки согнуты в локтевом суставе. Движение мяча находится в поле зрения игрока. Масса и скорость полета футболиста передаются при ударе мячу.

Удар выполняется серединой или боковой частью лба. В первом случае направление полета и цель удара расположены на одной линии. При ударе боковой частью лба мяч часто срезается и траектория мяча существенно меняется.

Заключительная фаза – приземление происходит на слегка согнутые напряженные руки. Амортизируя падение, руки сгибаются, затем происходит перекаат на грудь, живот, ноги.

Удар головой в падении выполняется по мячу, летящему на высоте 60-100 см. Этот способ позволяет нанести эффективный удар по труднодоступному мячу (на расстоянии 3-4 м от игрока), когда другие технические приемы и способы использовать невозможно.

## ОСТАНОВКИ МЯЧА

Остановки служат средством приема и овладения мячом. Цель остановки – погасить скорость катящегося или летящего мяча для осуществления дальнейших целесообразных действий. Термин «остановка мяча» следует понимать как употребляемые иногда названия «обработка мяча», «прием мяча». Поэтому, рассматривая способы остановок мяча, мы будем иметь в виду, что футболист полностью не останавливает мяч, а приспособливает (переводит) его для выполнения последующих действий.

Остановки выполняются ногой, туловищем и головой. Их классификация представлена на рис. 25.

**Остановка мяча ногой** – наиболее часто применяемый технический прием. Он выполняется различными способами. Основные фазы движения являются общими для всех способов.

Подготовительная фаза – принятие исходного положения. Она характеризуется одноопорной позой. Вес тела на опорной ноге, которая несколько согнута для устойчивости. Останавливающая нога посылается навстречу мячу и разворачивается к нему останавливающей поверхностью.

Рабочая фаза – уступающее (амортизирующее) движение останавливающей ногой, которая несколько расслаблена. Амортизирующий путь зависит от скорости движения мяча. Если скорость невелика, то остановка осуществляется расслабленной ногой без уступающего движения.

В момент соприкосновения мяча и останавливающей поверхности (или несколько раньше) начинается движение

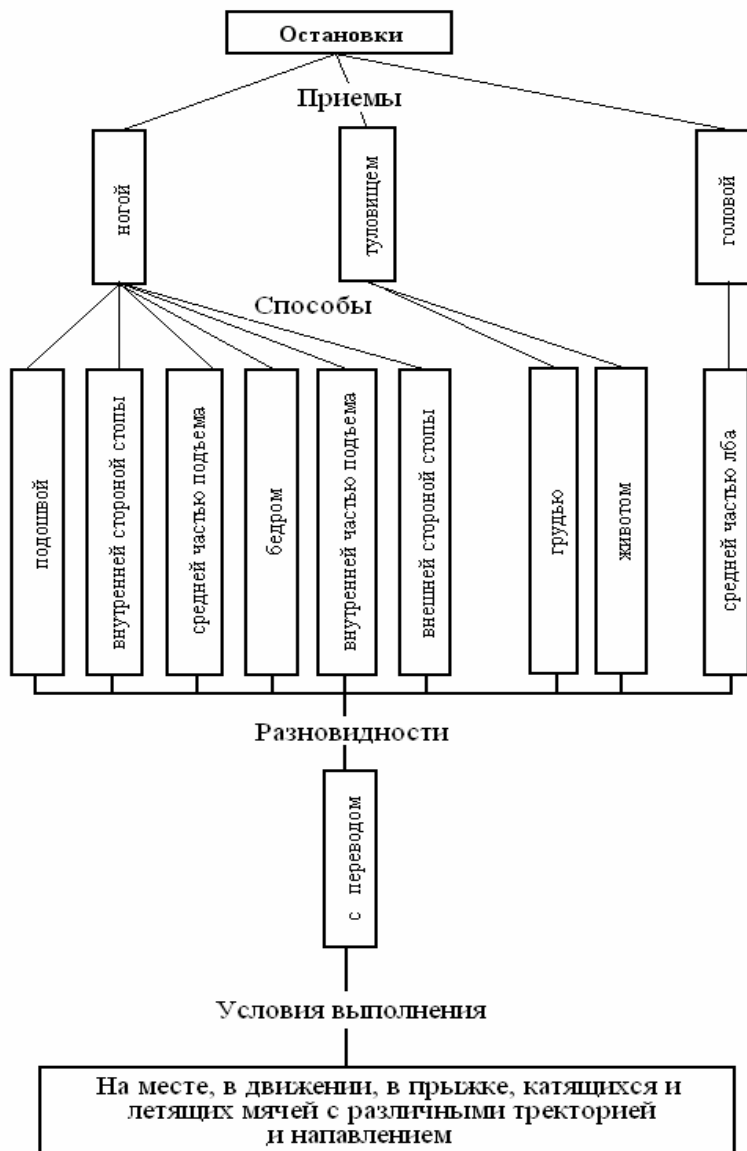


Рис. 25. Классификация остановки мяча

назад, которое постепенно замедляется, и скорость мяча гасится.

Завершающая фаза – принятие исходного положения для последующих действий. О.ц.т. переносится в сторону останавливающей ноги и мяча. После остановки выполняются преимущественно удары (передачи) или перемещения с мячом (ведение).

Остановка мяча внутренней стороной стопы используется при приеме катящихся и летящих мячей. Благодаря значительной останавливающей поверхности и большому амортизационному пути этот способ остановки мяча имеет высокую степень надежности.

Для остановки катящегося мяча исходное положение – лицом к мячу (рис. 26). Вес тела на опорной ноге, которая слегка согнута. Останавливающая нога выносится вперед (навстречу мячу). Стопа развернута кнаружи на  $90^\circ$ . Носок несколько приподнят.



Рис. 26. Остановка мяча внутренней стороной стопы

В момент соприкосновения мяча и стопы нога отводится назад до уровня опорной ноги. Останавливающая поверхность приходится на середину внутренней поверхности стопы.

Движения при остановке низко летящих мячей, т. е. мячей, летящих на уровне коленного сустава, существенно не отличаются от движений при остановке катящегося мяча. Однако нога, останавливающая низко летящий мяч, в подготовительной фазе сгибается в коленном суставе и поднимается до уровня мяча.

Высоко летящие мячи останавливаются в прыжке (рис. 27). Толчком одной или двух ног выполняется прыжок вверх. Останавливающая нога сильно сгибается в тазобедренном и коленном суставах. Стопа разворачивается кнаружи. После остановки приземление происходит на одну ногу.



Рис. 27. Остановка мяча внутренней стороной стопы в прыжке

**Остановка мяча подошвой** используется при остановке катящихся и опускающихся мячей.

При остановке катящихся мячей исходное положение – лицом к мячу, вес тела на опорной ноге. При приближении мяча останавливающая нога, несколько согнутая в коленном суставе, выносится навстречу мячу. Носок стопы разогнут (приподнят вверх) на 30–40°. Пятка стопы находится над поверхностью на расстоянии 5–10 см.

В момент соприкосновения мяча с подошвой выполняется небольшое уступающее движение назад.

Чтобы остановить подошвой опускающийся мяч, необходимо точно рассчитать место его приземления. Останавливающая нога, согнутая в коленном суставе, располагается над местом приземления мяча, при этом носок должен быть приподнят, а нога расслаблена (рис. 28).



Рис. 28. Остановка мяча подошвой



Рис. 29. Остановка мяча подъемом

Остановка может производиться в момент касания мяча земли. В этом случае подошвой стопы мяч прижимается (но не давится) к земле.

Остановка мяча подъемом, получившая широкое распространение в последние годы, требует точного управления системой движения. Так как останавливающая поверхность, т. е. подъем стопы, достаточно твердая и по размеру невелика, то незначительное отклонение в структуре движения или неточный расчет траектории и скорости мяча приводят к существенным ошибкам в остановке.

Подъемом останавливают преимущественно опускающиеся перед игроком мячи. При остановке низких мячей, т. е. летящих с низкой траекторией, останавливающая нога, согнутая в тазобедренном и коленном суставах (примерно на  $90^\circ$ ), выносится вперед. Носок согнут (оттянут вниз). В момент соприкосновения мяча и подъема (при большой скорости мяча несколько раньше) выполняется амортизирующее

движение назад. Останавливающая поверхность приходится на среднюю часть подъема. При остановке мячей, опускающихся с высокой траекторией, стопа останавливающей ноги расположена параллельно земле. Мяч принимается на нижнюю часть подъема (ближе к пальцам). Уступающее движение выполняется вниз-назад (рис. 29).

**Остановка мяча бедром** часто используется в современном футболе. Объясняется это тем, что бедром можно останавливать опускающиеся мячи с различной траекторией. Кроме того, способ очень надежен, так как останавливающая поверхность велика и амортизирующий путь значителен.

В подготовительной фазе бедро выносится вперед (рис. 30). Угол его сгибания зависит от траектории полета мяча, бедро должно быть под прямым углом к опускающемуся мячу.

Мяч соприкасается со средней частью бедра. Уступающее движение выполняется вниз-назад.

**Остановки мяча с переводом.** В современном футболе все реже пользуются остановками без перевода, так как они замедляют темп игры и приходится выполнять дополнительные действия, чтобы выгодно использовать игровую ситуацию. Безусловно, встречаются ситуации, когда игровая необходимость требует от игроков выполнения остановок без перевода. Однако современный футбол характеризуется тем, что футболисты еще до остановки мяча должны принять решение о дальнейших действиях. Остановки с переводом как раз и позволяют не только погасить скорость катящегося или летящего мяча, но и целенаправленно изменить его направление, удобно подготовиться для дальнейших действий.



Рис. 30. Остановка мяча бедром

Переводы преимущественно выполняются в сторону (вправо — влево) или назад (за спину).

Рассмотрим особенности действий на примере перевода мяча назад (за спину) внутренней стороной стопы (рис. 31). Останавливающая нога встречает катящийся или летящий мяч впереди опорной. Выполняется максимальное уступающее движение назад. Туловище поворачивается вокруг носка опорной ноги на  $180^\circ$ . Мяч со значительно меньшей скоростью продолжает движение. Туловище наклоняется вперед, о. ц. т. перемещается в сторону движения мяча, который находится под контролем игрока.



Рис. 31. Перевод мяча внутренней стороной стопы назад



При выполнении перевода в сторону (например, вправо) уступающее движение осуществляется назад-вправо. Футболист поворачивается примерно на 90°. При этом не только гасится скорость мяча, но и меняется его направление.

Действия при переводах другими способами во многом схожи.

**Перевод мяча внутренней частью подъема.** Данным способом мяч преимущественно переводится в сторону или за спину. Исходное положение – вполборота к опускающемуся мячу. Ближняя к мячу останавливающая нога, несколько согнутая в коленном суставе, отводится в сторону, навстречу мячу. При приближении мяча нога движется за ним. Необходимо догнать мяч в момент отскока и накрыть его стопой. Встречая на своем пути расслабленную стопу, движение мяча существенно замедляется. Останавливающая нога продолжает движение за мячом, туловище поворачивается в сторону мяча.

**Перевод мяча внешней частью подъема.** Исходное положение – лицом к опускающемуся мячу (рис. 32). Останавливающая нога выносится вперед. Стопа разворачивается наружу.



Рис. 32. Перевод мяча внешней частью подъема

Поза игрока идентична положению при остановке мяча внутренней стороной стопы. В данном случае мяч пропускается и движение ноги назад за мячом производится с таким расчетом, чтобы накрыть его внешней частью подъема в момент отскока. Туловище поворачивается вокруг носка опорной ноги в сторону дальнейшего движения мяча, скорость которого значительно уменьшилась.

**Остановка мяча грудью.** Выполнение остановки основано также на принципах амортизации и уступающего движения. Остановке мяча грудью свойственна трехфазовая структура движения.

В подготовительной фазе принимается целесообразное для остановки положение: футболист располагается лицом к мячу; стойка ноги врозь или на ширине небольшого шага (50-70 см); грудь подается вперед, руки слегка согнуты в локтевом суставе, опущены вниз. Рабочая фаза характеризуется уступающим движением. При приближении мяча туловище отводится назад, плечи и руки выдвигаются вперед. В завершающей фазе о. ц. т. переносится в сторону предполагаемых действий с мячом.

Грудью возможна остановка мячей, летящих на ее уровне и опускающихся с различной траекторией. Основной механизм действия при остановках мячей, летящих с различной траекторией, одинаков. Различия только в деталях.

При остановке мячей, летящих на уровне груди, игрок располагается в прямой стойке, ноги чаще всего в положении небольшого шага, вес тела на стоящей впереди ноге (рис. 33). При выполнении уступающего движения вес тела переносится на стоящую сзади ногу.

При остановке опускающихся мячей туловище отклоняется назад (рис. 34). Угол наклона зависит от траектории

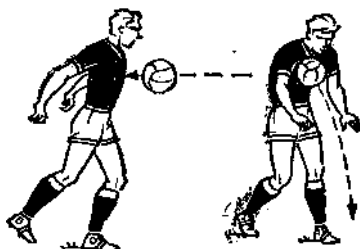


Рис. 33. Остановка мяча грудью



Рис. 34. Остановка опускающегося мяча грудью

полета мяча (грудь должна быть под прямым углом к опускающемуся мячу).

Так как амортизационный путь невелик при остановке грудью, то необходимы точный расчет скорости и траектории мяча и своевременное выполнение уступающего движения.

Рассмотрим две особенности перевода мяча назад. Для перевода мяча средней частью груди нужно отклониться назад и выполнить небольшое уступающее движение. Мяч при этом ударяется о среднюю часть груди и перелетает через голову. Поворачиваясь на  $180^\circ$ , игрок овладевает мячом.

При переводе мяча правой (левой) частью груди, который более эффективен (рис. 35), уступающее движение выполняется за счет поворота туловища соответственно вправо или влево. Останавливающая часть приходится на грудные мышцы, которые расслаблены. Поворачиваясь на  $180^\circ$ , игрок контролирует мяч, скорость которого заметно уменьшена.



Рис. 35. Перевод мяча грудью

Подобным образом осуществляются переводы в сторону (вправо или влево).

Меньшее уступающее движение (поворот на 40-60°) позволяет не только остановить мяч, но и изменить его траекторию.

Высоко летящие мячи останавливаются грудью в прыжке. При приближении мяча выполняется прыжок вверх толчком одной или двумя ногами. Уступающее движение надо начинать в момент достижения наивысшей точки прыжка и заканчивать его во время опускания.

Остановка мяча грудью – эффективный технический прием, часто применяемый в игре. Однако относится этот прием к сложным по координации движениям и требует серьезной тренировки.

**Остановка мяча головой.** Этот технический прием редко используется в игре, так как он труден по выполнению и менее надежен по сравнению с другими приемами и способами. Останавливающая часть приходится преимущественно на середину лба. Из-за твердости лобных костей амортизация происходит только за счет уступающего движения, что снижает надежность приема. Однако,

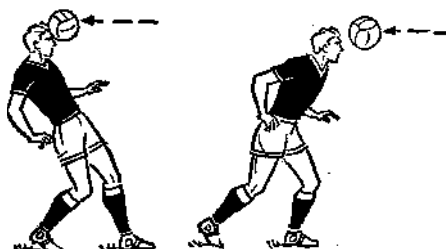


Рис. 36. Остановка мяча головой

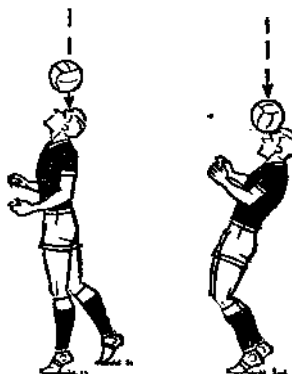


Рис. 37. Остановка опускающегося мяча головой

несмотря на трудности, освоение остановок головой крайне необходимо.

Средней частью лба возможна остановка мячей, летящих на уровне головы и опускающихся с различными траекториями.

В первом случае игрок располагается лицом к мячу в положении небольшого шага (рис. 36). Вес тела на стоящей впереди ноге. Туловище и голова поданы вперед (примерно до уровня опорной ноги). При приближении мяча туловище и голова отводятся назад. Вес тела переносится на стоящую сзади ногу.

Для остановки опускающихся мячей исходное положение – прямая стойка на носках, ноги врозь (на ширине плеч) или в небольшом шаге (рис. 37). Голова отклонена назад, лобной частью в сторону мяча. Уступающее движение выполняется за счет сгибания ног и втягивания головы в плечи.

В процессе игры возникают ситуации, когда высокие мячи необходимо остановить головой в прыжке. В данном

случае подготовительной фазой является прыжок вверх, который выполняется толчком одной или двумя ногами. Прыжок надо рассчитать так, чтобы встреча с мячом произошла в наивысшей («мертвой») точке полета. В момент соприкосновения мяча и головы (середина лба) выполняется уступающее движение за счет втягивания головы в плечи. Дальнейшая амортизация происходит во время опускания игрока вниз и приземления.

Серединой лба возможны также переводы (преимущественно в сторону), но они крайне трудны по выполнению. При переводах вправо или влево выполняется не только уступающее движение, но и поворот туловища в сторону предполагаемого перевода.

## **ВЕДЕНИЕ МЯЧА**

С помощью ведения осуществляются всевозможные перемещения игроков. При этом мяч находится под их постоянным контролем. При ведении используется бег (иногда ходьба) и выполняются в различной последовательности и разном ритме удары по мячу ногой и головой. Классификация ведений мяча дана на рис. 38.

Некоторые способы ведения не имеют самостоятельного значения и в отдельности редко используются в игре. Однако в сочетании с другими видами ведения их применение бывает оправданным. Например, ведение мяча бедром или головой (типа жонглирования) тактически нецелесообразно. Но в игре часто возникают ситуации, когда выполняется несколько ударов головой, затем прыгающий мяч подыгрывают бедром и в заключение переходят к необходимым способам ведения мяча стопой.

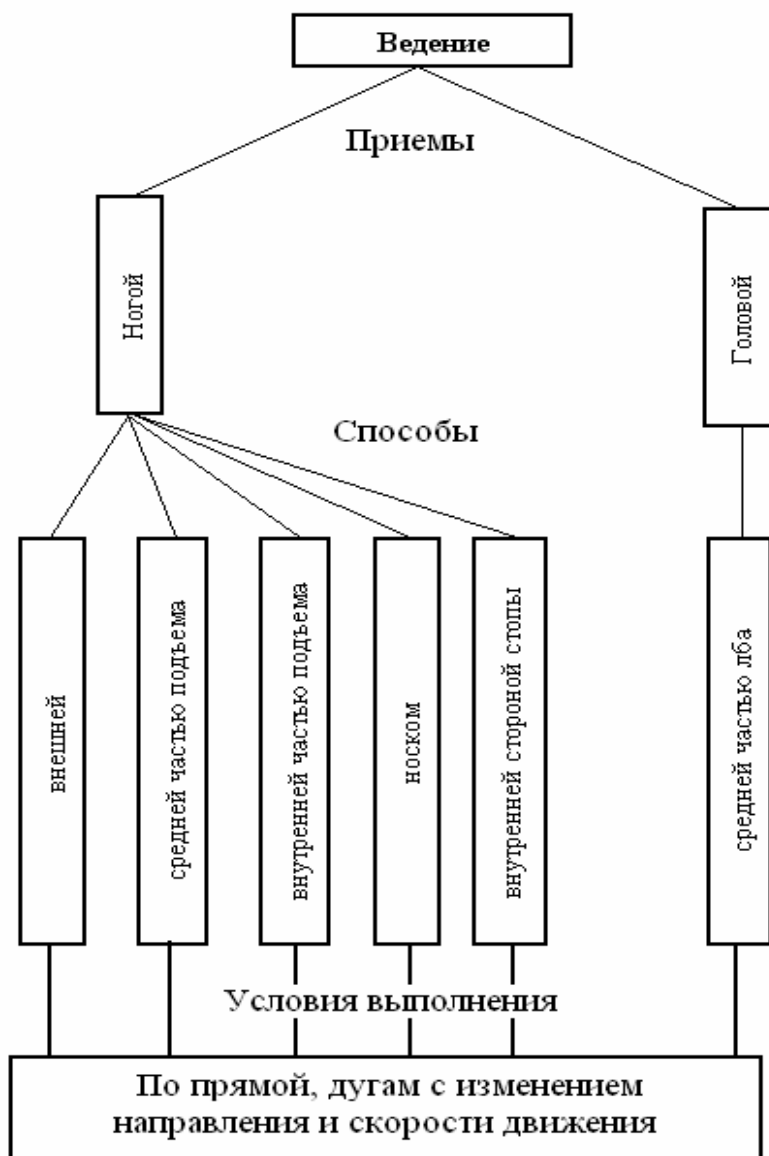


Рис. 38. Классификация введений мяча

**Ведение мяча ногой.** Это основной прием ведения, который представляет собой сочетание бега (реже ходьбы) и ударов по мячу ногой различными способами. Отдельно анализ техники бега и ударов по мячу ногой дан выше. Поэтому остановимся на наиболее важных деталях и особенностях ведения.

Исходя из тактических задач, удары по мячу при ведении выполняют с различной силой. Если нужно быстро преодолеть значительное расстояние, то мяч отпускают от себя до 10-12 м. При противодействии соперника возникает возможность потери мяча, поэтому следует постоянно контролировать мяч и не отпускать его дальше 1-2 м. Нельзя не отметить при этом, что частые удары снижают скорость ведения.

В обоих рассмотренных случаях нет необходимости использовать специальные маховые движения для выполнения ударов. Задний толчок является подготовительной фазой для удара. Опорная нога ставится сбоку от мяча. Маховая нога движется к мячу, и производится удар.

Различают несколько основных видов ведения, которые наиболее часто используются в игре. Их отличия заключаются только в способе нанесения ударов (рис. 39).

При ведении средней частью подъема и носком осуществляется преимущественно прямолинейное движение. Ведение внутренней частью подъема дает возможность выполнить перемещение по дуге. Ведение внутренней стороной стопы позволяет существенно менять направление движения. Наиболее универсальным можно считать ведение внешней частью подъема, которое дает возможность выполнять прямолинейное перемещение, движение по дуге и с изменением направления.



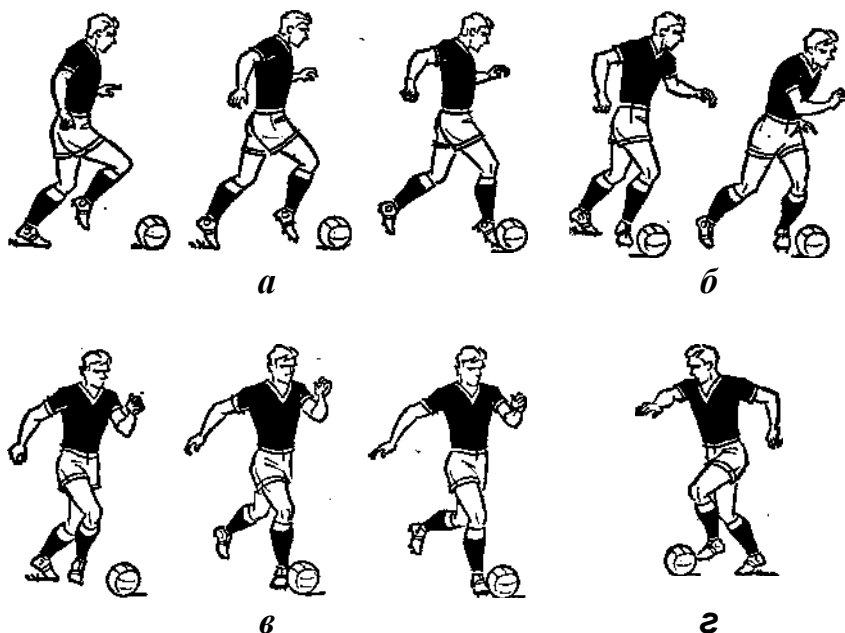


Рис. 39. Ведение мяча:

*а* - серединой подъема, *б* - внешней частью подъема, *в* - внутренней стороны стопы, *г* - носком

При ведении прыгающих мячей используют удары средней частью подъема или бедром. Применяя эти два способа ведения, можно продвигаться с держанием мяча в воздухе.

**Ведение мяча головой.** Используя данный прием, игрок перемещается в различных направлениях и удерживает мяч в воздухе с помощью последовательных ударов головой. Удары в основном выполняются средней частью лба. Мяч посылается вперед с такой силой и траекторией, чтобы успеть переместиться, догнать летящий мяч и произвести последующий удар головой.

**Обманные движения (финты).** Обманные движения составляют группу приемов техники футбола, которые выполняются в непосредственном единоборстве с противником. Финты применяют с целью преодоления сопротивления противника и создания выгодных условий для дальнейшего ведения игры.

Использование финтов позволяет успешно решать многие тактические задачи как в атаке, так и в обороне.

В технике футбола выделяются следующие основные приемы обманных движений: «уходом», «ударом», «остановкой». Имеются различные способы выполнения этих финтов и их разновидности. Классификация финтов представлена на рис. 40.

При анализе техники обманных движений выделяются две общие фазы: подготовительная и фаза реализации. Инсценировка обманных действий в первой фазе направлена на вызов ответной реакции соперника для противодействий. Естественность выполнения данной фазы определяет ответную реакцию соперника. Во второй фазе реализуются истинные намерения футболиста после реакции соперника на обманное действие. Фазе реализации свойственна значительная вариативность, которая обуславливается игровыми ситуациями и тактическими соображениями. При выполнении финтов используют различные варианты уходов с мячом (вперед, вправо, влево, назад), убирание мяча, пропуск мяча партнеру и их сочетания.

Скорость первой фазы обманного движения определяется временем, необходимым для естественного выполнения подготовительной фазы используемого технического приема. Быстрота выполнения фазы реализации диктуется тактической обстановкой и обычно близка к максимальной.

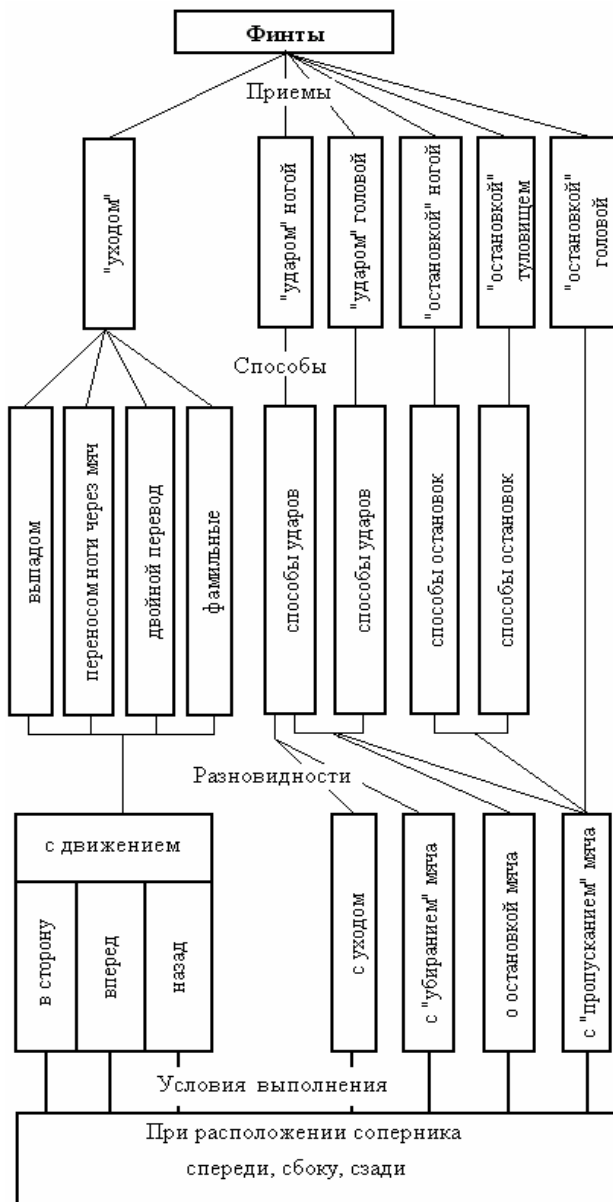


Рис. 40. Классификация финтов

**Финт «уходом».** Технический прием, выполняемый различными способами, основан на принципе неожиданного и быстрого изменения направления движения. В подготовительной фазе игрок своими действиями показывает, что он намерен уйти с мячом от противника в избранном направлении. Перемещаясь, соперник пытается перекрыть зону предполагаемого прохода. В фазе реализации, быстро меняя направление движения, игрок уходит с мячом в противоположную сторону.

Обманные движения на уход выполняют преимущественно на полусогнутых ногах, что обеспечивает широкую амплитуду движения, а следовательно, и значительные перемещения противника, а также быстроту изменения направления движения.

**«Уход» выпадом.** При атаке противника спереди игрок, ведущий мяч, показывает своими движениями, что он намерен обойти его справа или слева.

Рассмотрим действия футболиста при обманном движении влево и уходе вправо. Сближаясь с противником на расстоянии 1,5-2 м от него, игрок толчком правой ноги выполняет широкий выпад влево-вперед. При этом проекция о. ц. т. не доходит до площади опоры. Возникающее при этом неустойчивое равновесие будет, однако, способствовать дальнейшему движению. Соперник пытается перекрыть зону прохода и перемещается в сторону выпада. Тогда резким толчком левой ноги игрок, выполняющий финт, делает широкий шаг вправо. Внешней частью подъема правой ноги мяч посылается вправо-вперед.

**«Уход» с переносом ноги через мяч.** Финт применяется преимущественно при атаке сзади (рис. 41). Игрок, владеющий мячом, подготовительными действиями показывает, что намерен уйти в сторону (например, влево).

Он поворачивает туловище налево, переносит правую ногу скрестно через мяч и делает выпад влево. Противник, атакующий сзади, не видит мяч. Он реагирует на это движение и также делает выпад влево. В этот момент игрок с мячом быстро поворачивается направо, посылает мяч внешней частью подъема вперед, и затем следуют дальнейшие действия согласно игровой ситуации.



Рис. 41. Финт «уход» с переносом ноги через мяч

**Финт «ударом» по мячу ногой.** Обманные движения «ударом» крайне разнообразны как по способам выполнения подготовительной фазы, так и разновидностям реализации истинных намерений. Различны и условия исполнения финта: во время ведения, после передачи мяча партнером, после остановки.

Рассмотрим некоторые особенности техники выполнения данного финта. При сближении с противником, который участвует в единоборстве и расположен спереди или спереди-сбоку в подготовительной фазе, выполняется замах ударной ноги (рис. 42). Эта поза свидетельствует о том, что будут выполнены удары в цель или передача. Реагируя на замах, противник пытается отобрать мяч или перекрыть зону предполагаемого полета мяча. Для этого применяются выпад, шпагат, подкат, что связано с замедлением движения

и остановкой. Кроме того, переключение из этих положений на дальнейшие действия в единоборстве требует определенного времени. В зависимости от игровой ситуации, расположения партнеров и соперников, позы противоборствующего соперника в фазе реализации выполняется несильный удар по мячу ногой соответствующим способом и уход от противника вперед, вправо, влево и назад.



Рис. 42. Финт «ударом» ногой

Если финт «ударом» выполняется после передачи и партнер находится на пути движения мяча в более выгодной позиции, то в фазе реализации мяч пропускается открытому партнеру.

**Финт «ударом» по мячу головой.** В подготовительной фазе принимается исходное положение для удара головой по мячу, туловище отклоняется назад и выполняется замах для удара (рис. 43). Среагировав на замах, соперник, который

находится перед игроком с мячом или сбоку от него, останавливается в ожидании удара в первом случае или перемещается в сторону предполагаемого полета мяча. Реализуя свои тактические замыслы, игрок вместо удара выполняет остановку мяча грудью (преимущественно с переводом вправо, влево, назад) или пропускает мяч с последующим поворотом на 180° и овладевает им.



Рис. 43. Финт «ударом» по мячу головой

**Финт «остановкой» мяча ногой.** Обманное движение на остановку выполняется различными способами во время ведения и после передачи мяча партнером.

Во время ведения при попытке отбора мяча сбоку или сбоку сзади применяется финт «остановкой» с наступанием и без наступания на мяч подошвой.

В первом случае, выполняя очередной беговой шаг ведения, игрок ставит опорную ногу за мяч и наступает на него подошвой дальней от соперника ноги. Предпринимается ложная попытка остановки с мячом. Соперник замедляет движение, а в этот момент выполняется несильный удар по мячу вперед и продолжается ведение.

Во втором случае в подготовительной фазе только имитируется остановка мяча (рис. 44). Игрок, несколько замедляя движение, располагает стопу над мячом. В фазе реализации продолжается быстрое движение в первоначальном направлении.



Рис. 44. Финт «остановкой» мяча ногой

При выполнении обманного движения «остановкой» мяча после передачи в подготовительной фазе принимается одноопорное положение и останавливающая нога выносится навстречу мячу. Соперник атакует игрока, принимающего мяч. В этот момент игрок вместо остановки пропускает мяч, поворачивается на  $180^\circ$  и овладевает мячом.

**Финт «остановкой» мяча грудью и головой.** Подготовительная фаза при обманном движении «остановкой» опускающихся мячей грудью и головой соответствует подготовительной фазе техники выполнения остановок мяча данным способом, которые уже анализировались. В фазе



реализации вместо остановки осуществляется пропуск мяча, игрок поворачивается на 180° и овладевает мячом.

## ОТБОР МЯЧА

Отбор мяча осуществляется главным образом в момент приема мяча соперником или во время его ведения. Эффективность использования отбора обусловливается ситуационными способностями футболиста, т.е. способностями точно оценить расстояние до соперника и мяча, скорость их перемещения, расположение игроков и т.д. Сближаясь с соперником или сохраняя дистанцию, необходимо атаковать соперника, когда он несколько отпустит мяч от себя. В этот момент атакующий игрок делает рывок к мячу и ударом ногой, остановкой или толчком плеча выполняет отбор.

Существуют две разновидности отбора мяча: полный и неполный отбор. При полном отборе мячом овладевают сам отбирающий или его партнер. При неполном отборе мяч отбивается на определенное расстояние или выбивается за боковую линию. Несмотря на то что мячом овладевает соперник, создается помеха его атакующим действиям и выигрывается время для рационального перестроения обороны. Противник вынужден менять темп и фронт атаки.

В сложных игровых ситуациях для отбора мяча используют специальные способы: в выпаде, в подкате. Классификация отборов мяча представлена на рис. 45.

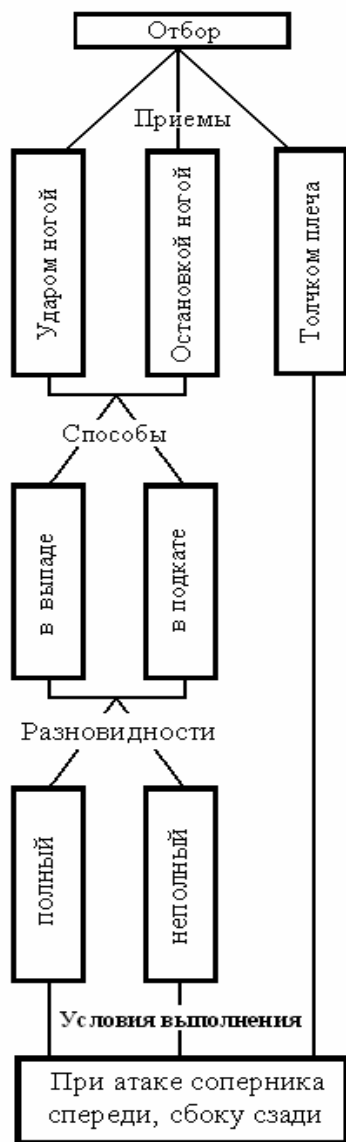


Рис. 45. Классификация отборов мяча

**Отбор мяча в выпаде** позволяет опередить соперника и произвести отбор мяча на расстоянии 1,5-2 м. Способ применяют при попытке соперника обойти игрока справа или слева. Быстрым перемещением в сторону мяча осуществляется выпад (рис. 46). Его ширина зависит от расстояния до мяча. Труднодоступные мячи отбирают в полушпагате и шпагате. При отборе в выпаде применяют удар и остановку. В первом случае мяч выбивается из-под ног соперника преимущественно носком. При использовании остановки стопа располагается на пути движения мяча и не дает возможности протолкнуть мяч по ходу движения.

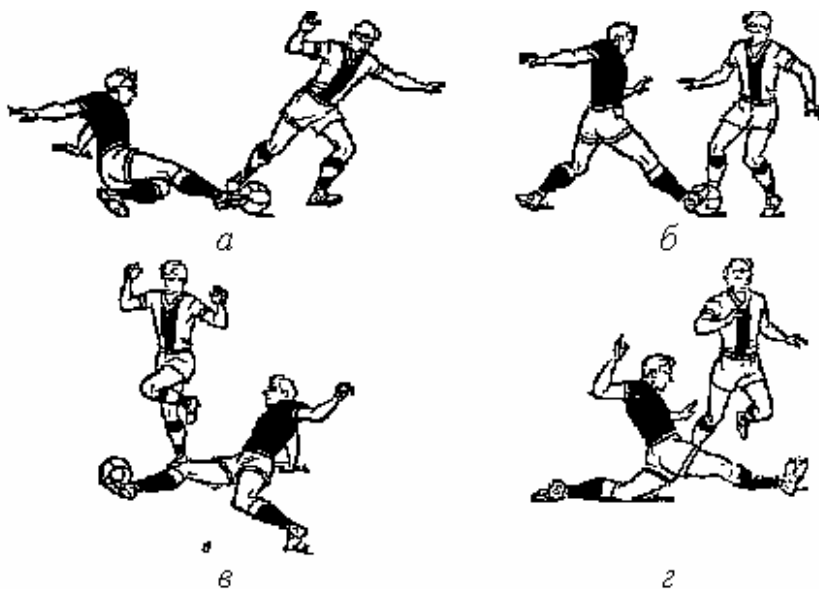


Рис. 46. Отбор мяча в подкате: (а, в), в выпаде (б), в шпагате (г)

**Отбор мяча в подкате** позволяет овладеть мячом, который находится на расстоянии более 2 м от игрока. Отбор осуществляют преимущественно сзади или сбоку.

Атакующий игрок, сближаясь с соперником, в падении выбрасывает ноги вперед. Скользя по траве, игрок преграждает путь мячу или выбивает его ногой.

**Отбор толчком плеча** должен выполняться в соответствии с правилами игры. Игрока, владеющего мячом, разрешается толкать на игровом расстоянии плечом и только в плечо (рис. 47). Толчок осуществляется только с целью овладения мячом и не должен носить грубого и опасного характера. Для более успешного использования данного приема толчок плечом надо выполнить в момент, когда соперник находится в одноопорном (на дальней ноге) положении.



Рис. 47. Отбор мяча толчком плеча

## ВБРАСЫВАНИЕ МЯЧА

Вбрасывание мяча – единственный технический прием, выполняемый полевыми игроками руками. Структура движения при вбрасывании во многом определяется требованиями правил футбола и не представляет особой сложности. Однако чтобы вбросить мяч на значительное расстояние (25-30 м), необходимы специальный навык и определенная сила групп мышц живота, плечевого пояса и рук.

При вбрасывании мяч берется в руки так, чтобы кисти с расставленными пальцами обхватывали его сбоку (несколько ближе к стороне мяча, обращенной к игроку), большие пальцы почти соприкасаются (рис. 48).



Рис. 48. Положение кистей при вбрасывании мяча

Вбрасывание мяча показано на рис. 49. Подготовительной фазой является замах. Исходное положение стойка ноги врозь (на ширине плеч) или в положении шага. Руки с мячом, несколько согнутые в локтевых суставах, поднимаются вверх за голову. Туловище отклоняется назад, ноги сгибаются в коленном суставе, вес тела на сзади расположенной ноге (при положении шага). Рабочая фаза – бросок начинается энергичным выпрямлением ног, туловища, рук и завершается кистевым усилием в сторону вбрасывания.

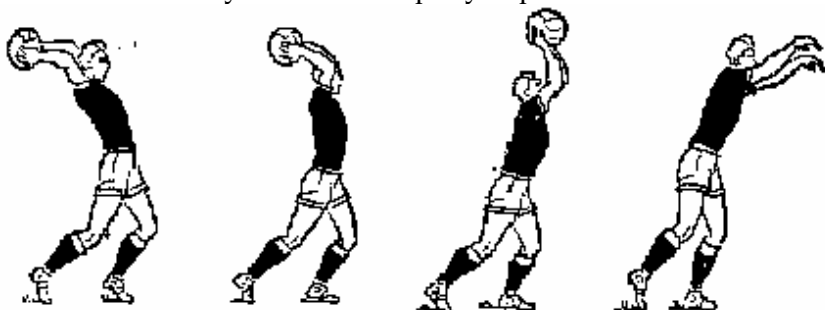


Рис. 49. Вбрасывание мяча из-за боковой линии

Выполнение завершающей фазы. Обусловливается требованием правил о том, что в момент броска футболист должен касаться земли обеими ногами. В связи с этим существует несколько вариантов выполнения завершающей фазы. В первом случае игрок выпускает мяч при прохождении руками фронтальной плоскости, и сразу движение туловища вперед затормаживается. Иногда в момент броска осуществляется приставной шаг сзади стоящей ноги.

И, наконец, завершающей фазой может быть падение. Вслед за вбрасыванием, которое выполняется после прохождения туловищем фронтальной плоскости, продолжается движение вперед-вниз. Руки обгоняют туловище, и игрок приземляется на руки, которые, сгибаясь, амортизируют падение.

Для увеличения дальности броска иногда используют вбрасывание с разбегу. Разбег способствует предварительному наращиванию скорости тех звеньев, которые участвуют при вбрасывании.

## **ТЕХНИКА ВРАТАРЯ**

Техника игры вратаря существенно отличается от техники полевого игрока. Это связано с тем, что вратарю, согласно правилам, разрешено играть руками в пределах штрафной площади.

В технику вратаря входит следующая группа приемов: ловля, отбивание, переводы и броски мяча. В игровых условиях в зависимости от расположения партнеров и игроков команды противника, а также от направления, траектории и скорости движения мяча применяются различные приемы, способы и разновидности действий вратаря. Их классификация дана на рис. 50.

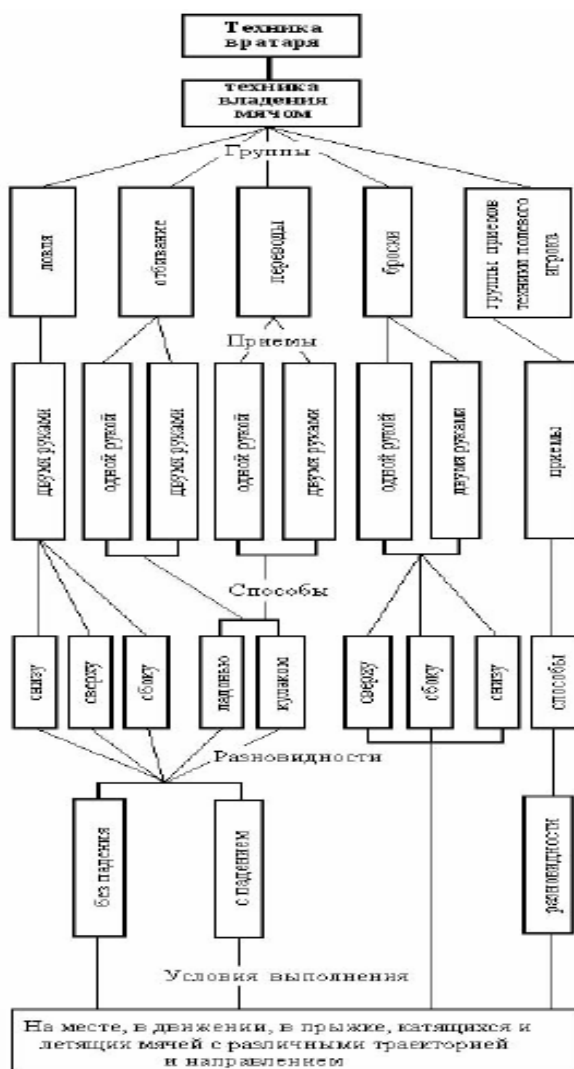


Рис. 50. Классификация технических действий вратаря

В процессе игры вратарь пользуется необходимым арсеналом техники полевого игрока.

Успешное выполнение технических приемов во многом определяется готовностью вратаря к действию. Одним из факторов готовности является целесообразное исходное положение вратаря. Оно характеризуется стойкой ноги врозь (ноги на ширине плеч и несколько согнуты). Полусогнутые руки вынесены вперед на уровне груди. Ладони обращены внутрь-вперед. Пальцы несколько расставлены. Правильное исходное положение позволяет вратарю быстро выносить о.ц.т. за пределы площади опоры и выполнять необходимые передвижения обычным, приставным и скрестным шагом, прыжки и падения.

## ЛОВЛЯ МЯЧА

Ловля мяча — основное средство техники игры вратаря. Она осуществляется преимущественно двумя руками.

В зависимости от направления, траектории и скорости полета мяча его ловят снизу, сверху или сбоку. Мячи, летящие на значительном расстоянии от вратаря, ловят в падении.

*Ловля мяча снизу* используется для овладения катящимися, опускающимися и низко летящими (до уровня груди) навстречу вратарю мячами.

В подготовительной фазе при ловле катящихся мячей вратарь наклоняется вперед и опускает руки вниз (рис. 51). При этом ладони обращены к мячу, пальцы несколько расставлены, полусогнуты и почти касаются земли. Руки не должны быть чрезмерно напряжены. Ноги сомкнуты, прямые или незначительно согнуты.





Рис. 51. Ловля катящегося мяча снизу

Рабочая фаза отличается тем, что в момент соприкосновения с мячом он подхватывается кистями снизу, руки сгибаются в локтевых суставах и подтягивают его к животу. Скорость мяча гасится за счет амортизационного действия веса опущенных рук и их сгибания.

В завершающей фазе вратарь выпрямляется.

В современном футболе используется и другой вариант ловли катящихся мячей двумя руками снизу. Его особенность в том, что вместо наклона выполняется присед на одной ноге, которая разворачивается примерно на  $50-80^\circ$ . Вторая нога, значительно согнутая в коленном суставе, с опорой на носке, также разворачивается. Руки опущены вниз, ладони обращены к мячу. Непосредственная ловля мяча происходит как и при описанном выше варианте. В завершающей фазе за счет поворота и разгибания ног происходит выпрямление вратаря в исходное для дальнейших действий положение. Данный вариант ловли более динамичен и надежен, так как имеет значительную площадь страхующей преграды.

При ловле низко летящих (до уровня живота) и опускающихся перед вратарем мячей в подготовительной фазе слегка согнутые руки выносятся ладонями вперед навстречу мячу (рис. 52). Пальцы несколько расставлены и полусогнуты. Одновременно туловище незначительно наклоняется вперед, а ноги сгибаются. Величина их сгибания

зависит от траектории полета мяча. В момент соприкосновения с мячом вратарь подхватывает его кистями снизу и подтягивает к животу или груди. При значительной скорости полета мяча выполняется дополнительное уступающее движение назад за счет выпрямления ног и наклона туловища вперед.

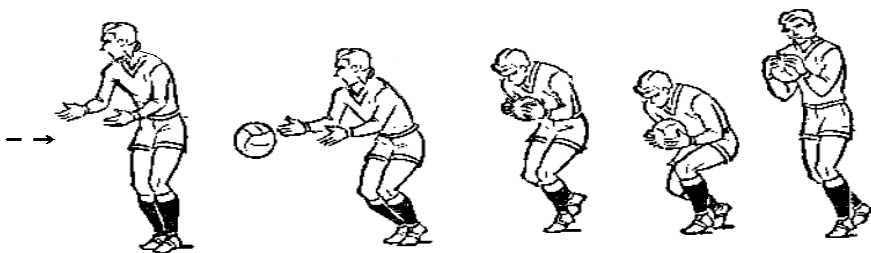


Рис. 52. Ловля летящего мяча снизу

В процессе игры приходится осуществлять ловлю катящихся и низких мячей в стороне от вратаря, а также опускающихся перед ним на значительном расстоянии. В этом случае предварительно выполняется перемещение в сторону направления движения мяча. Оно осуществляется беговым, приставным или скрестным шагом, а также прыжком преимущественно толчком одной ноги вверх, вверх-вперед или вверх-в стороны. Анализ системы дальнейших действий дан выше.

Ловлю мяча сверху применяют, чтобы овладеть мячами, летящими со средней траекторией (на уровне груди и головы), а также высоко летящими и опускающимися мячами (рис. 53).



Рис. 53. Ловля мяча сверху

Принимая исходное положение в подготовительной фазе, вратарь выносит вперед или вперед-вверх (в зависимости от уровня полета мяча) слегка согнутые руки. Ладони, обращенные к мячу, с расставленными и полусогнутыми пальцами образуют своеобразную «полусферу». Расстояние между большими пальцами незначительно (3-5 см).

В рабочей фазе мяч при соприкосновении обхватывается пальцами спереди-сбоку, кисти несколько сближаются. Скорость мяча гасится за счет уступающего движения кистей и сгибания рук.

В завершающей фазе вратарь, максимально сгибая руки, кратчайшим путем притягивает мяч к груди.

В игровых условиях ловлю мяча выполняют главным образом после необходимых перемещений в направлении полета мяча, для чего используют различные приемы техники передвижения и их сочетания.



Рис. 54. Ловля мяча сверху в прыжке

Для овладения высокими мячами, т.е. летящими с высокой траекторией, используют ловлю двумя руками сверху в прыжке (рис. 54). В зависимости от направления полета мяча толчком одной или двух ног выполняют прыжки вверх, вверх-вперед или вверх-в стороны. Прыжок толчком одной ноги выполняется преимущественно в движении, а прыжок толчком двух ног – с места. В момент отталкивания руки маховым движением выносятся вверх к мячу. После ловли приземление происходит на несколько согнутые ноги.

*Ловля мяча сбоку* применяется только для овладения мячами, летящими со средней траекторией в стороне от вратаря (рис. 55).

В подготовительной фазе руки выносятся в сторону-вперед по направлению полета мяча. Кисти почти параллельны, пальцы несколько расставлены и полусогнуты. Вес тела переносится на ближнюю к стороне ловли ногу. В ту же сторону несколько поворачивается и туловище. Выполнение рабочей и завершающей фаз сходно по структуре с ловлей мяча двумя руками сверху.

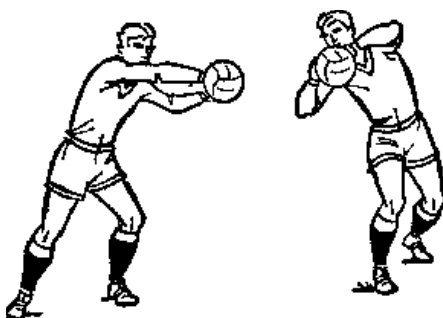


Рис. 55. Ловля мяча сбоку

Ловля мяча в падении – эффективное средство овладения мячами, направленными неожиданно, точно, а часто и сильно в сторону от вратаря. Используется при перехвате передач («прострелов» вдоль ворот) и при отборе мяча в ногах у противника.

Имеются два варианта ловли мяча в падении: без фазы полета и с фазой полета.

Первый вариант обычно применяется для ловли мячей, катящихся и низко летящих на расстоянии 2-2,5 м в стороне от вратаря (рис. 56). В подготовительной фазе выполняется широкий шаг в направлении движения мяча. Ближняя к мячу нога резко сгибается. О.ц.т. выносится за пределы площади опоры и понижается. Руки устремляются к мячу, что способствует как перемещению туловища, так и падению. Падение происходит перекатом в такой последовательности: вначале земли касается голень, затем бедро, боковые части таза и туловища. Вытянутые параллельно руки преграждают путь мячу. Расположение кистей рук, а также непосредственная ловля такие же, как при ловле мяча двумя



Рис. 56. Ловля мяча в падении (без фазы полета)

руками сверху без падения. Группируясь, вратарь сгибает руки и притягивает мяч к груди. Одновременно сгибаются и ноги.

Для ловли мячей, катящихся и летящих на значительном от вратаря расстоянии, используют падение с фазой полета (рис. 57). В предварительной фазе вратарь выполняет один или два быстрых приставных или скрестных шага в направлении полета мяча. Способ передвижения зависит от индивидуальных навыков. Подготовка к отталкиванию начинается с наклона туловища и выноса о.ц.т. за пределы площади опоры. Толчок выполняется ближней к направлению полета мяча ногой. Руки активно выносятся к мячу. Движение рук и маховое сгибание второй ноги способствуют силе отталкивания. Его угол определяется уровнем движения мяча. При ловле высоко летящих мячей отталкивание производится в сторону-вверх, при ловле мячей, летящих на среднем уровне, – в сторону.



Рис. 57. Ловля мяча в падении (с фазой полета)

При ловле катящихся и низко летящих мячей наклон туловища более значителен, сгибание толчковой ноги более выражено, траектория полета вратаря низкая, стелющаяся параллельно земле. Ловля мяча выполняется в фазе полета. После овладения мячом производится группировка (сгибание рук с мячом и ног в тазобедренном суставе), которая вызывает вращение вперед вокруг переднезадней оси. Под действием сил тяжести происходит приземление в следующей последовательности: вначале на предплечье, затем на плечо, боковые части туловища и таза, на ноги.

### ОТБИВАНИЕ МЯЧА

В случае, когда невозможно использовать ловлю мяча (противодействие противника, сильный удар, труднодоступный мяч и т.п.), применяется отбивание мяча. К отбиванию относятся действия, с помощью которых вратарь преграждает путь мячу в ворота, прерывает прострельные и навесные передачи. При этом мячом вратарь не овладевает.

Отбивание мяча выполняется как двумя, так и одной рукой. Первый прием более надежен, так как преграждающая площадь больше. Однако второй прием позволяет отбивать мячи, летящие на значительном расстоянии от вратаря.

В предварительной и подготовительной фазах движения при отбивании мяча одной или двумя руками во многом схожи с движениями при ловле мяча сверху и сбоку. Навстречу мячу, в соответствии с направлением и траекторией его движения, вратарь быстро выносит одну или две напряженные руки с несколько расставленными пальцами. Мяч отбивается чаще всего ладонями. Иногда удар мяча

приходится на предплечье. Рекомендуется направлять мяч в сторону от ворот.

Мячи, летящие на значительном расстоянии от вратаря, следует отбивать одной или двумя руками в падении. Причем одной рукой можно достать более трудный для отбивания мяч.

В зависимости от направления, траектории и скорости движения мяча выполняются необходимое предварительное перемещение и энергичный толчок в сторону мяча, которые аналогичны действиям при ловле мяча в падении. Вытянутые напряженные руки (одна или две) встречают мяч, и отбивание выполняется ладонями (одной или двумя) или кулаками (одним или двумя). В заключительной фазе происходят группировка и приземление, схожие с действиями вратаря при ловле мяча в падении.

Прерывая пристрельные и навесные передачи, вратарь в единоборстве с игроками противника должен отбить мяч на значительное расстояние. Для этого используется удар по мячу одним или двумя кулаками.

При отбивании мяча кулаком различают два варианта удара: от плеча и из-за головы.

При ударе кулаком от плеча в подготовительной фазе вратарь выполняет замах, отводя назад согнутую в локтевом суставе ударную руку (рис. 58). В ту же сторону поворачивается туловище. Ударное движение начинается с поворота туловища в исходное положение и заканчивается резким выпрямлением напряженной руки. Соприкосновение мяча и кулака происходит до момента полного выпрямления руки. Удар приходится на первые фаланги пальцев.

При ударе кулаком из-за головы для замаха несколько согнутая рука поднимается вверх и отводится назад за голову. Туловище также отклоняется. Ударное движение выпол-





Рис. 58. Отбивание мяча кулаком (ударом от плеча)

няется за счет резкого выпрямления туловища и руки. Непосредственный удар по мячу нужно нанести в тот момент, когда мяч находится несколько впереди вратаря. Удар выполняется средними фалангами пальцев.

Случаются ситуации (например, мокрый и тяжелый мяч), когда надежнее отбить мяч ударом кулаками. Исходное положение перед ударом – руки согнуты в локтевом суставе, кисти, сжатые в кулаки и обращенные пальцами друг к другу, расположены около груди. Резким одновременным разгибанием напряженных рук выполняется удар по мячу кулаками (рис. 59).

Отбивание мяча ударом кулака (одним или двумя) может выполняться на месте, в шаге, после различных перемещений и особенно часто в прыжке. Отбивание мяча в прыжке позволяет вратарю успешно бороться с соперником за высокие мячи. Отталкивание производится вверх-вперед толчком одной или двух ног. В фазе полета выполняются подготовительные действия. Ударное движение начинается в момент (или несколько раньше) достижения наивысшей точки взлета. Приземление происходит на слегка согнутые ноги.

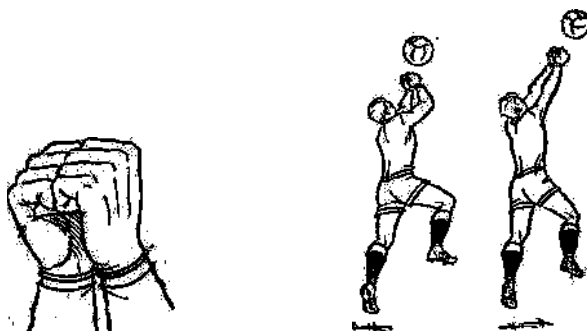


Рис. 59. Отбивание мяча кулаками

Во всех случаях удар кулаком по мячу должен приходиться в его среднюю часть, что предупредит опасные «срезки».

## ПЕРЕВОД МЯЧА

Направление летящего в ворота мяча через верхнюю перекладину называется переводом. Главным образом переводятся мячи, летящие сильно и с высокой траекторией над вратарем или в стороне от него.

Действия вратаря при переводе мяча во многом схожи с действиями при отбивании мяча. Перевод также выполняется одной или двумя руками. Труднодоступные мячи переводятся в падении.

В подготовительной фазе в направлении полета мяча выносятся одна или две напряженные руки (рис. 60). Летящий мяч, встречая преграду, ударяется в подставленные под углом ладони (одну или две), и его траектория изменяется. Перевод мяча ладонями наиболее надежен. Однако это не всегда возможно. Часто для перевода мячей, летящих под верхнюю перекладину, достаточно дотянуться

напряженными пальцами, преградить путь мячу и изменить его траекторию. Подобные мячи переводятся также кулаками. В этом случае траектория полета мяча изменяется за счет несильного удара кулаком, который направлен вверх-назад.

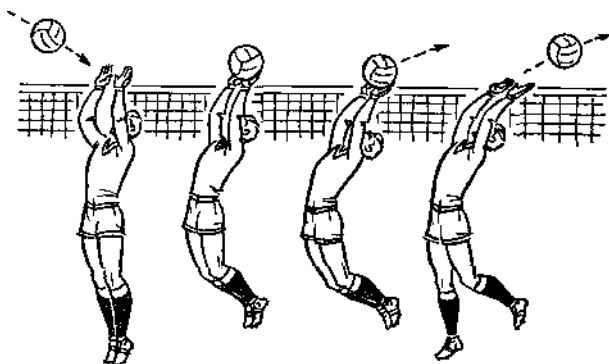


Рис. 60. Перевод мяча двумя руками в прыжке

Перевод одной рукой позволяет преградить путь мячам, летящим на более значительном расстоянии от вратаря. При этом наиболее эффективны переводы мяча в падении. Выполнение подготовительной фазы (толчок и полет) и завершающей фазы (приземление) идентично с действиями вратаря при отбивании мяча. В основной фазе перевод осуществляется ладонью или кулаком.

В зависимости от направления полета мяча и его расстояния от вратаря перевод выполняют на месте, в прыжке и в движении после необходимых перемещений.

## БРОСКИ МЯЧА

В современном футболе вратари довольно часто используют броски мяча, так как они позволяют более точно

направить мяч партнеру по сравнению с ударом ногой. Что касается дальности броска, то при соответствующей физической подготовленности и отличном владении рациональной техникой вратарь может выбросить мяч на значительное расстояние (35-40 м).

Данный технический прием осуществляется обычно одной и реже двумя руками.

*Бросок мяча одной рукой* выполняется сверху, сбоку и снизу.

*Бросок мяча сверху* – наиболее распространенный способ. Он позволяет направить мяч партнеру с различной траекторией, на значительное расстояние и с достаточной точностью (рис. 61).



Рис. 61. Бросок мяча сверху

Исходное положение перед броском – стойка ноги в шаге. Мяч свободно лежит на ладони и поддерживается расставленными и полусогнутыми пальцами. В подготовительной фазе выполняется замах. Рука с мячом сгибается в локтевом суставе, отводится через сторону назад и поднимается до уровня головы (или несколько выше). В сторону замаха поворачивается и несколько наклоняется туловище. Вес тела переносится на сзади стоящую незначительно согнутую ногу. Впереди стоящая нога – на

носке. Бросковое движение в основной фазе начинается с выпрямления ноги и поворота туловища. Затем следует активное разгибание руки и движение ее в сторону броска, которое заканчивается энергичным направляющим движением кистью руки. Вес тела переносится на впереди стоящую ногу.

Бросок мяча сбоку отличается значительной дальностью, но менее точен (рис. 62).



Рис. 62. Бросок мяча сбоку

В подготовительной фазе из исходного положения стойка ноги в шаге выполняется замах. Рука с мячом отводится в сторону-назад (несколько ниже уровня плеча). Туловище поворачивается в сторону замаха. Вес тела на стоящей сзади незначительно согнутой ноге. Бросок выполняется за счет резкого выпрямления ноги, которая поднимается на носок, и поворота туловища. Эти опережающие действия завершаются энергичным движением прямой руки через сторону вперед.

«Отрыв» мяча от кисти происходит при приближении к фронтальной плоскости. Ранний или поздний бросок приводит к существенным ошибкам в направлении полета мяча.

Бросок мяча снизу используется при выбрасывании мяча с низкой траекторией (главным образом по земле).

В исходном положении ноги в положении шага и значительно согнуты (рис. 63). Рука с мячом, который держится кистью снизу, опущена. Затем вратарь, отведя для замаха руку назад, переносит вес тела на впереди стоящую ногу. Рука с мячом энергично движется параллельно земле вперед. Туловище несколько наклоняется. В крайнем переднем положении мяч скатывается с кисти и устремляется к цели.



Рис. 63. Бросок мяча снизу

Бросок мяча двумя руками выполняется преимущественно сверху, из-за головы. Движения здесь во многом схожи с движениями при выбрасывании мяча из-за боковой линии. Надо отметить, что к броску вратаря не относится требование правил о двухопорном положении в момент выбрасывания мяча.

Броски мяча выполняются на месте, в шаге. Использование их в движении строго регламентируется правилами.

## ГЛАВА IV. ТАКТИКА ИГРЫ

Под тактикой следует понимать организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над соперником, т.е. взаимодействие футболистов команды по определенному плану, позволяющему успешно вести борьбу с данным, конкретным соперником.

Главное в тактике – определение оптимальных средств, способов и форм нападающих и оборонительных действий, которые могут обеспечить достижение цели.

Выбор тактики в каждом отдельном случае зависит от стоящих перед командой задач, соотношения сил и единоборствующих групп игроков, состояния поля, Климатических условий и т.д. Классификация тактики футбола представлена на рис 64.

Поскольку футбольный матч состоит из многократных переходов от атаки к обороне и наоборот, совершенно очевидно, что нападающие и оборонительные действия каждой команды должны быть организованными.

Тактика является основным содержанием всей игровой деятельности во время встречи. Правильно выбранная тактика борьбы против конкретного соперника способствует успеху, а неправильно избранная или не осуществленная в ходе встречи тактика обычно ведет к поражению.

Умение правильно решать задачи нейтрализации соперников и успешно использовать свои возможности в атаках характеризует тактическую зрелость как команды в целом, так и ее отдельных игроков. Команда может добиться успеха только при хорошо организованных и обязательно

активных действиях всех футболистов в нападении и в защите.



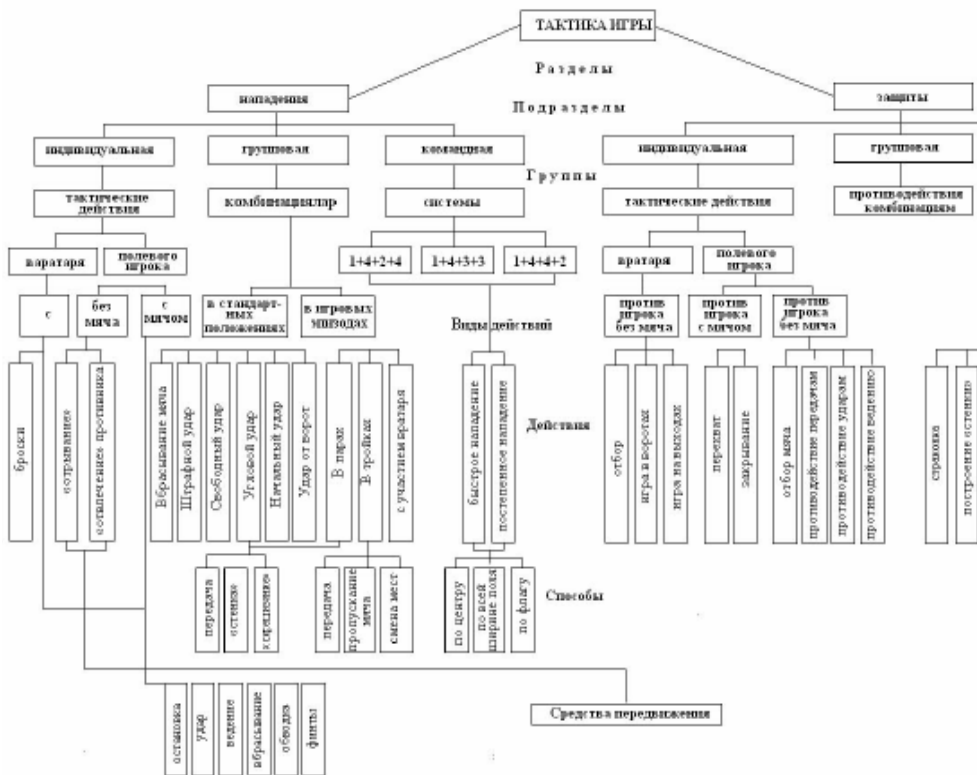


Рис. 64. Классификация тактических действий в футболе

